

# NutriPro Expert 4.0

Uživatelská příručka



## Obsah

---

1.	O programu .....	5
2.	Instalace a aktualizace .....	5
2.1.	Předpoklady instalace .....	5
2.2.	Průběh instalace .....	5
2.3.	Aktualizace .....	6
3.	Ovládání programu.....	6
3.1.	Klient.....	6
3.1.1.	Nový klient.....	7
3.1.2.	Editace klienta .....	7
3.1.3.	Smazání klienta.....	8
3.1.4.	Vyhledání klienta .....	8
3.2.	Návštěva .....	8
3.2.1.	Nová návštěva .....	8
3.2.2.	Editace návštěvy.....	9
3.2.3.	Smazání návštěvy .....	9
3.3.	Cílování .....	9
3.3.1.	Cíle klienta .....	9
3.3.2.	Cíle příjmu .....	10
3.3.3.	Populační kategorie.....	11
3.3.4.	Import populačních kategorií přes cílování.....	11
3.3.5.	Uložení vlastní populační kategorie .....	11
3.4.	Funkce DIA.....	13
3.5.	Energetický výdej - Management fyzické aktivity .....	14
3.5.1.	Bazální metabolický výdej (BMR) .....	14
3.5.2.	Běžná úroveň fyzické aktivity (PAL).....	14
3.5.3.	Denní aktivity.....	14
3.5.4.	Zadávání aktivit .....	15
3.6.	Vyhodnocení.....	16
3.6.1.	Nové vyhodnocení.....	16
3.6.2.	Stáhnout vyhodnocení z webu .....	17
3.6.3.	Editace vyhodnocení .....	17
3.6.4.	Smazání vyhodnocení.....	18
3.6.5.	Převzetí vyhodnocení do návrhu sestavy .....	18

## O programu

3.7.	Návrh sestavy .....	18
3.7.1.	Nový návrh sestavy.....	18
3.7.2.	Nová vzorová sestava .....	18
3.7.3.	Editace návrhu sestavy .....	18
3.7.4.	Smazání návrhu sestavy .....	18
3.8.	Odesílání zpráv a cílování DDD klientovi na NutriData .....	18
3.8.1.	Odesílání zpráv na NutriData.cz .....	19
3.8.2.	Odeslání nacílovaných hodnot příjmu nutrientů na NutriData.cz .....	19
3.9.	Průzkumník vzorových sestav.....	20
3.9.1.	Použití schránky.....	20
3.9.2.	Export a import sestav.....	21
3.10.	Jídelníček .....	21
3.10.1.	Nový jídelníček .....	21
3.10.2.	Skupiny nutrientů v jídelníčku .....	22
3.10.3.	Editace jídelníčku.....	22
3.10.4.	Smazání jídelníčku .....	22
3.10.5.	Změna pořadí jídelníčku .....	22
3.10.6.	Denní jídla v jídelníčku.....	22
3.10.7.	Vložení potraviny do jídelníčku .....	22
3.10.8.	Odstranění potraviny z jídelníčku.....	23
3.10.9.	Přesun pořadí potraviny .....	23
3.10.10.	Vložení vzorového jídelníčku do sestavy .....	23
3.11.	Receptury .....	23
3.11.1.	Vytvoření receptury z jídla .....	24
3.11.2.	Použití receptury v jídelníčku .....	25
3.12.	Tabulka potravin.....	25
3.12.1.	Kategorie potravin.....	26
3.12.2.	Třídění tabulky potravin .....	26
3.12.3.	Vyhledání potraviny podle kategorie .....	26
3.12.4.	Vyhledání potraviny podle obsahu nutrientů .....	27
3.12.5.	Přidání nové potraviny .....	28
3.12.6.	Editace potraviny.....	29
3.12.7.	Smazání potraviny .....	29
3.13.	Tiskové výstupy .....	29
3.14.	Nastavení.....	30

## O programu

3.14.1.	Jednotky .....	30
3.14.2.	Denní jídla.....	31
3.14.3.	Adresa.....	31
3.15.	Skupiny nutrientů .....	31
3.16.	Záloha dat.....	32
3.16.1.	Záloha .....	32
3.16.2.	Obnova .....	33
4.	Slovníček pojmů .....	35

## 1. O programu

---

Nutri Pro EXPERT je nový moderní software pro profesionály v nutričním poradenství. Byl navržen tak, aby umožnil rychlou, přehlednou a efektivní práci nutričnímu terapeutovi a srozumitelné a motivující výstupy pro jeho klienty. Vítejte jakékoliv podněty ke zlepšení či rozšíření funkčnosti programu.

## 2. Instalace a aktualizace

---

Standardně uživatelé instalují aplikaci sami z internetu. Adresa s aktuálním instalačním balíčkem ke stažení je <http://data.nutripro.cz/install/>. Kompletní dokumentace je k dispozici online buď ve formě html stránek, nebo v pdf souboru s uživatelskou příručkou.

### 2.1. Předpoklady instalace

---

HW a SW předpoklady:

- PC s nainstalovaným systémem Windows 7 a vyšším (Windows XP vyžaduje instalaci za přítomnosti pracovníka NutriPro)
- Monitor s rozlišením minimálně 1024x768 pixelů (doporučeno vyšší)
- Funkční připojení k internetu

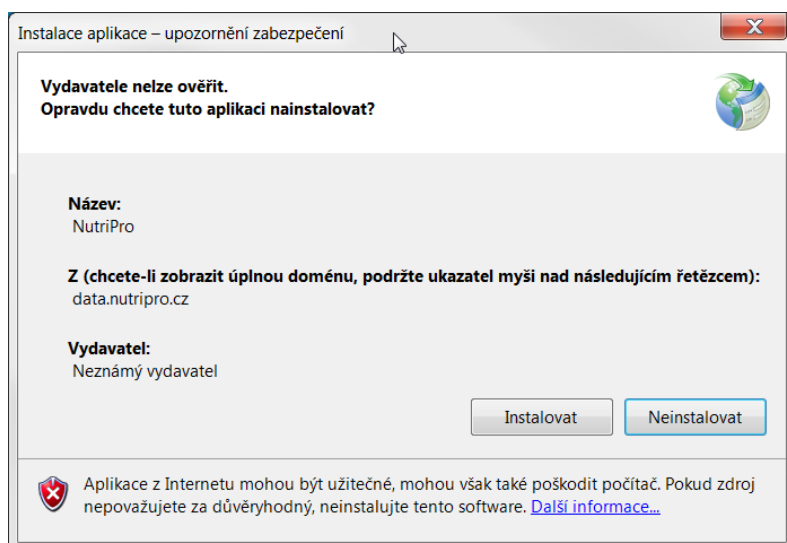
Předpoklady úspěšné instalace:

- Zakoupené platné licenční číslo produktu
- Aktivní připojení k internetu
- Oprávnění instalovat programy

### 2.2. Průběh instalace

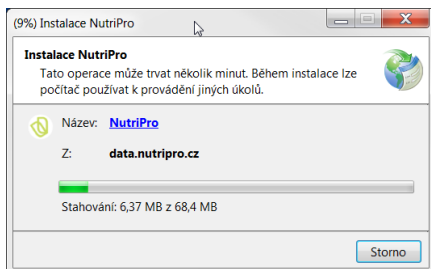
---

- 1) Na stránce <http://data.nutripro.cz/install/> lze zahájit instalaci stisknutím tlačítka Install.
- 2) Při instalaci se může objevit výstraha zabezpečení, kde je nutno volbou instalovat potvrdit, že doména data.nutripro.cz je považována za důvěryhodný zdroj:



## Ovládání programu

- 3) Program vyvolá nejprve instalaci podpůrných komponent společnosti Microsoft.
- 4) Poté proběhne instalace aktuální verze Nutri Pro EXPERT

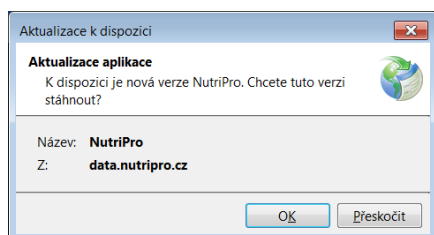


- 5) Následně je uživatel vyzván ke vložení licenčního klíče, který získal při zakoupení produktu
- 6) Po úspěšném dokončení instalace je vhodné provést základní nastavení aplikace popsané v oddílu Nastavení.

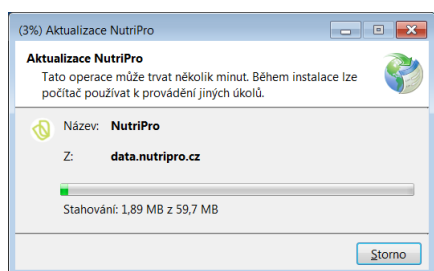
## 2.3. Aktualizace

---

Program při každém spuštění kontroluje na adrese data.nutripro.cz, zda není k dispozici novější verze aplikace. Pokud novější verzi najde, nabídne ji ke stažení.



Pokud je stažení nové verze odsouhlaseno, je třeba vyčkat, než proběhne stažení instalačního balíčku a instalace. To může několik minut trvat.



Po úspěšné instalaci se program automaticky spustí již v aktualizované verzi.

## 3. Ovládání programu

---

### 3.1. Klient



Program obsahuje databázi klientů, k nimž jsou v časové řadě přiřazovány údaje z jejich návštěv. Díky tomu lze u klientů zpětně podrobně dohledat vývoj terapie i její výsledky. Kromě evidence základních údajů program umožňuje i doplnění poznámky pro potřebu terapeuta.

## Ovládání programu

### 3.1.1. Nový klient



Po kliknutí na ikonu **Nový klient** se otevře prázdný formulář Editace klienta. V jednotlivých polích je šedý popisec označující, jaké údaje jsou očekávány. Povinný údaj příjmení je označen červeným vykřičníkem, bez jeho vyplnění nelze klienta uložit.

Po vyplnění všech sledovaných údajů o klientovi je lze příslušným tlačítkem uložit do databáze. Tlačítko Zrušit umožňuje opuštění formuláře bez uložení zadaných údajů. Tím je proces zadávání nového klienta úspěšně ukončen. Po uložení klienta se tento automaticky objeví v levém sloupci klientů a program nabídne zadání návštěvy.

### 3.1.2. Editace klienta



Editace klienta je dostupná buď prostřednictvím ikony **Upravit detaily**, nebo rychlý přístup lze vyvolat dvojklikem nad jménem klienta. Formulář pro editaci je shodný se zadávacím formulářem klienta

### 3.1.3. Smazání klienta

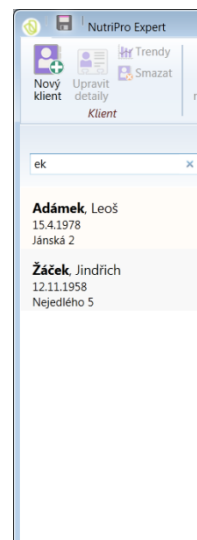
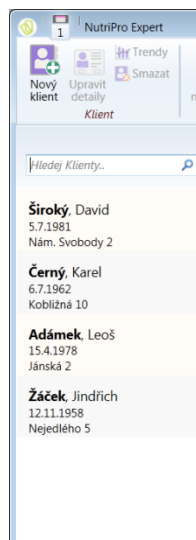


Odstranit klienta lze volbou ikony **Smazat klienta**. Tato funkce smaže nejen kartu klienta, ale i veškeré jeho návštěvy, vyhodnocení a sestavy. Před provedením této akce je nutno ji ještě potvrdit v dialogu, aby nedošlo ke smazání klienta omylem.

### 3.1.4. Vyhledání klienta



Vyhledat klienta lze prostřednictvím okna fulltextového vyhledávání **Hledej klienty** umístěného přímo nad seznamem klientů. Fulltextové vyhledávání znamená, že není nutno začít zadávat příjmení, vyhledává se obsah zadaného řetězce v příjmení a jméně všech klientů. Vyhledané záznamy se dynamicky zužují podle shody aktuálně zadaného řetězce.



## 3.2. Návštěva



Návštěvy klientů jsou v programu evidovány v časové řadě, což umožňuje sestavení trendových zpráv, porovnání dopadů navržených sestav na zdravotní stav pacienta, využití dřívějších sestav jako základ pro návrh nových apod.

Na každé návštěvě může proběhnout přeměření sledovaných parametrů, vyhodnocení skutečně konzumovaných jídelníčků a návrh sestavy jídelníčků s ohledem na aktuální potřeby klienta.

### 3.2.1. Nová návštěva



Nová návštěva se nabídne ihned po založení nového klienta nebo ji lze vyvolat nad zvoleným klientem přes ikonu **Nová návštěva**. Jednotlivé návštěvy jsou od sebe odlišeny datem. Při založení nové návštěvy se implicitně nabízí aktuální datum, při editaci je však lze dle potřeby změnit.

V rámci návštěvy lze u klienta evidovat základní hodnoty jako je výška, váha, obvod pasu a boků, dále lze podrobněji evidovat další tělesné obvody, dále výsledky vyhodnocení složení těla přístrojem Bodystat (případně jiným) a konečně údaje o hladinách cholesterolu. K návštěvě lze doplnit rovněž komentář terapeuta.



## Ovládání programu

The screenshot shows the NutriPro Expert software interface. The main window displays the details of a client's visit. On the left, there is a list of clients, with 'Široký, David' selected. The main area shows the visit date as 07.02.2013 and the purpose as 'Cíle redukční diety splněny'. Below this, there are sections for 'Tělesné obvodů' (Body measurements) and 'Data z Bodystatu' (Bioimpedance analysis data). The body measurements section includes fields for weight (76 kg), height (175 cm), BMI (24.8), and various limb measurements. The Bodystat section includes fields for body fat percentage (21.1%), active mass (10 kg), and water content (65.8%). On the right, there are sections for 'Navržená sestava' (Proposed diet) and 'Vyhodnocení (přinesená sestava)' (Evaluation of the proposed diet). The interface is in Czech and includes a menu bar at the top with options like 'Nový klient', 'Upravit detaily', 'Smazat', 'Nová návštěva', 'Otevřít návrh sestavy', 'Smazat', 'Tisk', 'Průzkumník sestav', 'Vzorová sestava', 'Tabulka potravin', 'Nastavení', and 'Nápověda a info'.

### 3.2.2. Editace návštěvy



K zadaným datům návštěvy se lze kdykoliv vrátit a editovat je, je nutno mít vybraného správného klienta a jeho příslušnou návštěvu. Pro editaci návštěvy tedy není potřebná nabídka v hlavní liště, po výběru dříve založené návštěvy je možno ji hned upravovat.

### 3.2.3. Smazání návštěvy



Pokud je potřeba smazat chybně zadanou návštěvu, je možno tak učinit z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu **Smazat** a následně (pokud bylo k návštěvě přiřazeno vyhodnocení či návrh sestavy) v podmenu vybrat možnost **Smazat návštěvu**. Pokud vyhodnocení ani sestava nebyly zadány, dojde ke smazání návštěvy již po volbě Smazat. Mazána je aktuálně vybraná návštěva, jež je vysvícena odlišnou barvou a jejíž detaily jsou právě na obrazovce. Smazání je potřeba potvrdit ještě v okně dialogu.

## 3.3. Cílování



Volba **Cílování** v hlavní liště v sekci Návštěva nabízí možnosti zadání cílů tělesných faktorů a příjmu nutrientů klienta. Zadané cíle se vztahují zvláště ke každému klientovi a návštěvě. Zadané hodnoty se dědí do budoucích návštěv. Cíle se projeví v tiskových výstupech, návrzích a vyhodnoceních jídelníčků klienta.

### 3.3.1. Cíle klienta

**Cíle klienta** umožňuje nutričnímu terapeutovi přiřadit k aktuální označené návštěvě navržené cílové hodnoty tělesných faktorů klienta. Po prvním zadání a uložení hodnot se hodnoty cílování dále dědí do

The screenshot shows the 'Cílování tělesných faktorů' (Targeting of body factors) dialog box. It is titled 'Cílování tělesných faktorů pro klienta Ondřej Novák, pro návštěvu 2.10.2014'. The dialog contains several sections of input fields for setting target values. The 'Základní hodnoty' (Basic values) section includes fields for weight (75 kg), waist circumference (85 cm), and hip circumference (95 cm). The 'Data z analýzy složení těla, kondiční status' (Data from body composition analysis, fitness status) section includes fields for body fat percentage, active mass, body water, skinfold thickness, energy expenditure, and aerobic capacity. The 'Cholesterol' section includes fields for total cholesterol, triglycerides, HDL cholesterol, and LDL cholesterol. The 'Tělesné obvodů' (Body measurements) section includes fields for right and left arm, right and left thigh, and right and left calf circumferences. At the bottom, there are 'Zrušit' (Cancel) and 'Uložit' (Save) buttons.

## Ovládání programu

dalších nově vytvořených návštěv, a to vždy z návštěvy s nejnovějším datem.

Zadané hodnoty cílování se projeví v tiskových výstupech. Hodnoty cílování tělesných faktorů z více návštěv zobrazí trendový graf pro každý zadaný cíl. Faktory bez vyplněného cíle se v tiskové zprávě nezobrazí.

Po zadání všech sledovaných hodnot je potřeba tyto hodnoty uložit tlačítkem **Uložit**. To se nachází v pravé spodní části okna.

### 3.3.2. Cíle příjmu

**Cíle příjmu** umožňuje nutričnímu terapeutovi přiřadit k aktuální označené návštěvě hodnoty příjmu nutrientů klienta. Napravo od pole nutrientu je zobrazena doporučená hodnota (rozmezí DDD) pro průměrného muže resp. ženu. Po prvním zadání a uložení hodnot se hodnoty cílování přebírají do dalších nově vytvořených návštěv, a to vždy z návštěvy s nejnovějším datem.

Zadané hodnoty cílování se zobrazují v oknech vyhodnocení a návrhu, dále také v tiskových výstupech. Pokud u nutrientu nejsou zadány cíle, probíhá vyhodnocení proti obecným DDD. Nutrienty bez vyplněného cíle se v detailní tiskové zprávě nezobrazí.

Tlačítko **Import** je určeno pro rychlé vkládání předdefinovaných hodnot nutrientů. Po kliknutí jednoduše vyberete požadovaný soubor s příponou xml a hodnoty se vám okamžitě načtou do příslušných polí. Ukázkové soubory najdete na našich stránkách na adrese: [www.nutripro.cz/podpora/Download](http://www.nutripro.cz/podpora/Download).

Po zadání všech sledovaných hodnot je potřeba tyto hodnoty uložit tlačítkem **Uložit**. To se nachází v pravé spodní části okna.

Cílování příjmu nutrientů pro Ondřej Novák 9.11.2014 (doporučené hodnoty viz <a href="http://www.nutripro.cz/wiki">www.nutripro.cz/wiki</a> )		
Základní		
Energie (kcal)	2380.0	2437
Sacharidy (g)	200	300 (265 - 360)
Cukry (g)	60	60
Tuky (g)	60	79 (66 - 111)
Bilkoviny (g)		59 (max: 140)
Vláknina (g)		(min: 30)
Popel Celkem (g)		-
Alkohol (g)		(max: 20)
Voda (g)		2600
Vitamíny		
Vitamin C (mg)		100 (max: 1000)
Retinol - vitamin A (µg)		1000 (max: 1500)
Beta karoten (µg)		4000 (2000 - 10000)
Alfa tokoferol (mg)		14 (4 - 300)
vit.D IU (IU)		200 (max: 2000)
Vitamin D (mikrogramů) (µg)		5 (max: 50)
Thiamin - vit.B1 (mg)		1,2
Riboflavin B2 (mg)		1,4
Niacin vit. B3 (mg)		-
Niacin Ekvivalent Celkem (NI)		1,6

Zrušit Import... Uložit

### 3.3.3. Populační kategorie

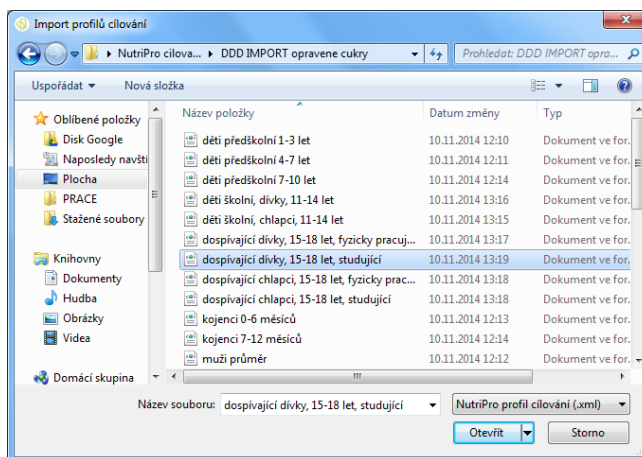
Nutri Pro EXPERT nabízí možnost použít různé populační kategorie pro vyhodnocení doporučených denních dávek jednotlivých nutrientů podle pohlaví, věku, stupně fyzické zátěže a případně dalších faktorů jako je těhotenství či období kojení.

Nutri Pro EXPERT navíc uživatelům umožňuje vytvořit vlastní definici populačních kategorií (umožňuje přidávat vlastní kategorie, rušit stávající, měnit hodnoty).

### 3.3.4. Import populačních kategorií přes cílování

Nutri Pro EXPERT nabízí různé populační kategorie pro vyhodnocení doporučených denních dávek jednotlivých nutrientů podle pohlaví, věku, stupně fyzické zátěže a případně dalších faktorů jako je těhotenství či období kojení.

Na základě dostupných zdrojů jsme připravili balíček souborů doporučených denních dávek pro 31 populačních kategorií členěných kromě pohlaví i dle věku a stupně fyzické zátěže. Definice je obsažena ve zkomprimovaném souboru, který je potřeba si nejprve připravit následujícím způsobem:

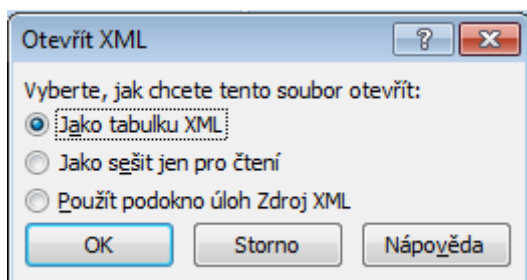


- Stažení souboru <http://www.nutripro.cz/files/PopKategorie.zip>
- Stažený soubor je nutné nejprve rozbalit do volitelného cílového umístění v počítači tak, abychom adresář se všemi rozbalenými soubory jednoduše našli.
- Vhodný soubor populační kategorie lze nyní v Nutri Pro importovat do návštěvy klienta prostřednictvím funkce **Cíle příjmu** zvolením možnosti **Import**. Následně musíte nalézt cestu k umístění adresáře, kde jste soubor rozbalili.
- Objeví se vám nabídka 31 různých populačních kategorií (viz obrázek výše). Po otevření se vám všechny hodnoty obsažené ve zvoleném souboru importují do cílů příjmu.

### 3.3.5. Uložení vlastní populační kategorie

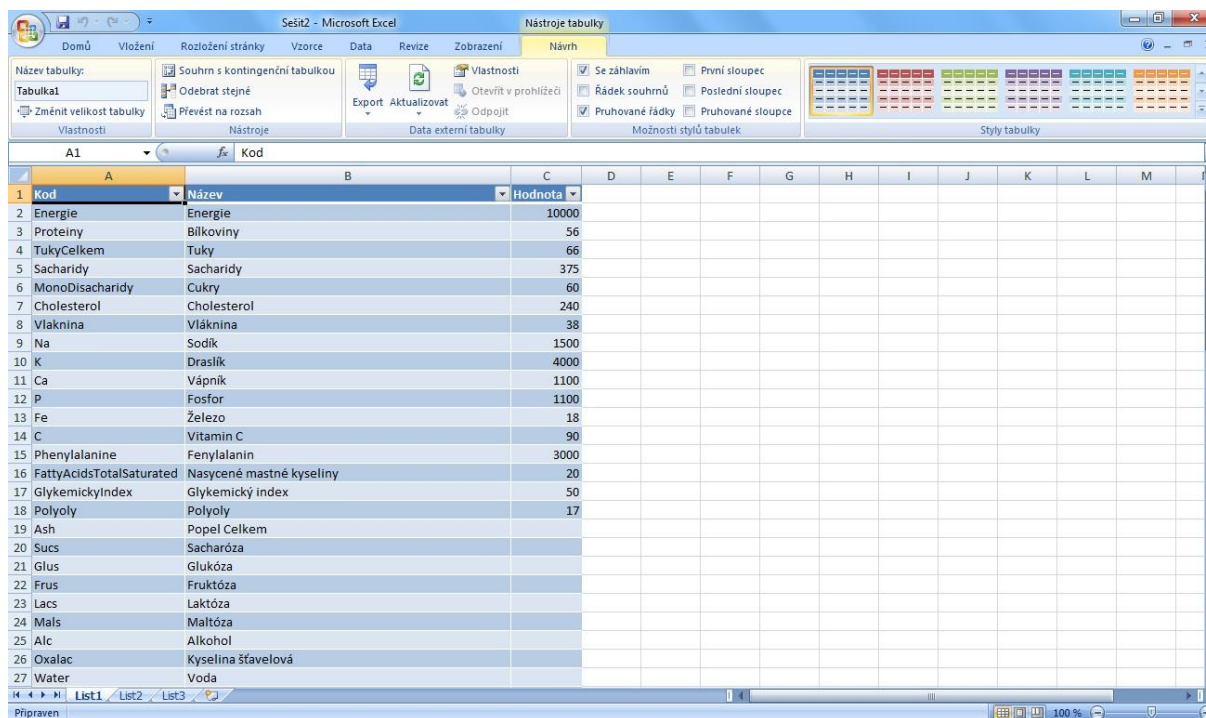
Soubory populačních kategorií vhodné pro import do cílování je možno editovat jakýmkoliv textovým či xml editorem (stačí např. Poznámkový blok), pro uživatelsky příjemné zobrazení je však výhodné použít aplikaci Microsoft Excel.

V úvodním dialogu je vhodné zvolit otevření souboru jako tabulku XML:



## Ovládání programu

Soubor se pak otevře v dobře čitelném tabulkovém tvaru:



Kod	Název	Hodnota
2	Energie	10000
3	Proteiny	56
4	TukyCelkem	66
5	Sacharidy	375
6	MonoDisacharidy	60
7	Cholesterol	240
8	Vlaknina	38
9	Na	1500
10	K	4000
11	Ca	1100
12	P	1100
13	Fe	18
14	C	90
15	Phenylalanine	3000
16	FattyAcidsTotalSaturated	20
17	GlykemickyIndex	50
18	Polyoly	17
19	Ash	
20	Sucs	
21	Glus	
22	Frus	
23	Lacs	
24	Mals	
25	Alc	
26	Oxalac	
27	Water	

Při editaci je nutno dodržovat následující zásady:

- V tabulce upravujte pouze sloupec hodnoty. Ne všechny nutrienty uvedené v tabulce musí mít vyplněnu doporučenou denní dávku.
- Číslo 0 je taky hodnota, proto pokud si nejste doporučenou dávkou / cílem nutrientu jisti, nechte buňku prázdnou.
- Soubor je třeba uložit opět pod novým jménem s příponou .xml (tedy přejmenovat změnit formát souboru z XLS na XML).
- Nový soubor s příponou xml můžete opět importovat přes možnost cíle příjmu. Všechny zadané hodnoty se ze souboru automaticky importují do cílů příjmu klienta.

### 3.4. Funkce DIA

Nutri Pro Expert nově nabízí možnost volby typu DIA diety individuálně pro každého klienta. Tato funkce se nachází v kartě klienta. Pokud má klient DIA omezení, je vhodné si podle následující tabulky zvolit typ DIA diety (pomocná tabulka se objeví po najetí myši na modrý informační symbol). Vybraný typ DIA omezení se projeví v tiskovém DIA výstupu.

Běžná úroveň fyzické aktivity (PAL): 1,5 ⓘ

Typ DIA diety: Vyberte: ⓘ

Adresa: Vyberte:

- Zemědělská 18 Dia-redukční 120g Sacharidů
- Brno Dia-A 150 g Sacharidů
- 602 00 Dia-B 200 g Sacharidů
- Česká republik Dia-C 250 g Sacharidů
- Adresa - ostatní Dia-D 300 g Sacharidů

**Tab. 2:** Doporučené složení diety pro pacienty s diabetem v České republice\*

Typ diety	Sacharidy (g/% celkové energie)**	Bílkoviny (g/% celkové energie)**	Tuky (g/% celkové energie)**	Energie (kcal/kJ)* **
redukční	120/43	70/25	40/32	1100/4600
A	150/44	80/23	50/33	1400/6300
B	200/45	90/20	70/35	1800/7500
C	250/48	95/18	80/34	2100/8800
D	300/50	100/16	90/34	2400/10000

\*Jedná se o rámcové doporučení, které může být modifikováno celkovou hmotností (denními dávkami živin v g/kg hmotnosti), fyzickou aktivitou a dalšími chorobami

\*\* jednotlivé hodnoty jsou zaokrouhleny

### 3.5. Energetický výdej - Management fyzické aktivity

Nutri Pro EXPERT nově nabízí možnost spočítat celkový energetický výdej (CEV) klienta. Nutri Pro EXPERT počítá energetický výdej klienta z hodnoty bazálního metabolismu v klidu (BMR), úrovně fyzické aktivity klienta (PAL) a mimořádných dodatečných denních aktivit klienta. Metabolické výpočty se nachází v kartě návštěvy klienta. Hodnoty energetického výdeje jsou v tiskovém výstupu porovnaný s energetickým příjmem klienta.

Datum návštěvy: 9.11.2014 15

Základní hodnoty:

Váha: 80 kg Pas: 90 cm  
 Výška: 175 cm Boky: 100 cm  
 BMI: 26,1 nadváha Poměr: 0,9 Nízké riziko

▼ Tělesné obvody:

▲ Data z analýzy složení těla (Bodystat, DEXA a pod.), metabolické výpočty, kondiční status

Celotělový tuk: kg = 0% Rovnice výpočtu BMR: Mifflin St Jeor kcal  
 Aktivní hmota ATH: kg = 0% BMR: 1698,8 kcal  
 Bezvodá ATH: kg = 0% PAL: 1,5 kcal/24h  
 Celková tělesná voda: kg = 0% CEV: 2548,1 kcal/24h  
 Podkožní tuk: % Aerobní kapacita: mlO<sub>2</sub>/kg/min

▼ Cholesterol - spektrum hodnot:

Komentář:

#### 3.5.1. Bazální metabolický výdej (BMR)

Bazální metabolický výdej je množství energie vydané v klidovém stavu v teplotně neutrálním prostředí na lačno. Hodnotu BMR lze vypočítat různými metodami. Nutri Pro EXPERT nabízí možnost výběru z 5 rovnic výpočtu BMR. Hodnota BMR se počítá vždy z údajů uvedených v příslušné kartě návštěvy klienta (výška, váha, ATH, atd...).

#### 3.5.2. Běžná úroveň fyzické aktivity (PAL)

Úroveň fyzické aktivity (PAL) je způsob vyjádření každodenní fyzické aktivity člověka číslem. Je používán k odhadu celkového energetického výdeje člověka. Nastavení hodnoty PAL klienta se nachází v kartě klienta. Hodnota PAL může být také individuálně upravena u jednotlivých návštěv. Pomocná tabulka hodnot PAL je vidět na obrázku.

Pracovní zátěž a zátěž ve volné době	PAL	Příklady
výhradně sedící nebo ležící způsob života	1,2	staří, nemocní lidé
výlučně sedavý způsob života bez volnočasové aktivity nebo upoutání na lůžko	1,4 - 1,5	úředníci, mechanici
sedavá činnost s občasnou lehkou činností ve stoje nebo v chůzi	1,6 - 1,7	laboranti, řidiči, studenti, práce u běžícího pásu
činnost převážně ve stoje a v chůzi	1,8 - 1,9	prodavači, čističi, mechanici, řemeslníci
fyzicky náročná pracovní činnost	2,0 - 2,4	stavební dělníci, zemědělci, lesníci, výkonní sportovci

Zdroj: RH SPV str. 27

#### 3.5.3. Denní aktivity

Funkce denní aktivity umožňuje na základě váhy klienta, doby a hodnoty MET pohybové aktivity spočítat dodatečnou denní aktivitu klienta. Tím je možné přesněji specifikovat celkový denní energetický výdej klienta, pokud se jeho pohybový režim nárazově zvýší oproti zadané hodnotě PAL.

## Ovládání programu

Funkce denní aktivita je dostupná po kliknutí na modrý podtržený nápis **Denní aktivita: CEV návštěva** ve spodní části okna vyhodnocení nebo návrhu. Funkce denní aktivita je vázaná na hodnotu CEV konkrétní návštěvy klienta. Pokud CEV není v kartě návštěvy vyplněna, tato funkce není ve vyhodnocení/ návrhu viditelná.

**Rychlé přidání potravin**

Hledej Potraviny...

3BIT intensimmo  
Actimel 0,1% tuku slazený náhrad  
Actimel Bílý slazený  
Actimel Jahoda  
Actimel Lesní plody  
Actimel Malina-Brusinka  
Actimel Višň  
Activia Kysaný nápoj bílý  
Activia Lehká & Fit Nápoj Černý  
Activia Nápoj Broskev & Cereálie  
Activia Nápoj Jahoda & Kiwi  
Activia Nápoj Lesní plody  
Activia Nápoj Mango & Papája  
Agave, dehydratované  
Agave, syrové  
Agave, vařené  
Alfalfa semena, naklíčená, syrová  
Alkoholické, dezertní víno, sladké  
Alkoholické, dezertní víno, suché  
Alkoholické, gin (40% obj, alkohol  
Alkoholické, koktej, daquiri (rum  
Alkoholické, koktej, Pina Colada (Alkoholické, koktej), slotická a soc  
Alkoholické, koktej, whiskey sour r  
Alkoholické, koktej, whiskey sour r  
Alkoholické, koktej, whiskey sour s  
Alkoholické, koktej, whiskey sour s  
Alkoholické, likér, káva (26,5% obj  
Alkoholické, likér, káva (31,5% obj  
Alkoholické, likér, káva a smetana  
Alkoholické, likér, mentol (36% ob  
Alkoholické, pivo, (4% obj.)  
Alkoholické, pivo, 12 st., (5% obj.)  
Alkoholické, rum (40% obj, alkoh  
Alkoholické, stolní víno, bílé (11,5

Onďřej Novák > 9.11.2014 - VYHODNOCENÍ

Sestava

Kopírovat  
Vložit  
Přidat potraviny  
Jídelníček  
Přidat jídelníček  
Smazat jídelníček  
Dny v sestavě  
Název: 8.9.2014  
Pořadí dne: < >  
Vytvoř recept...  
Denní jídla  
Množství:   
Smazat potraviny  
Posuň: ↑ ↓  
Tisk  
Grafická analýza  
Reporty  
Kopíruj do návrhu  
Nápověda a info

Poznámka pro celou sestavu:

Poznámka pro den: 8.9.2014  
běh, 6,4 km/h (9,4 min / km) po dobu 60 minut (MET 6) Celkem: 480 kJ  
tenis, obecně po dobu 60 minut (MET 7,3) Celkem: 584 kJ

Potravina	Množství [g]	GI [-]	Energie [kcal]	Sacharidy [g]	VJ [100g sach.1]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	Popel [g]	Alkohol [g]	Voda [g]
<b>Snídaně</b> Mn.: 285g, En.: 635,8, Sach.: 93,2g, Tuk: 22,5g, Bílk.: 14,2g												
Máslo I. - čerstvé	21,0	-	155,6	0,1	0,0	0,1	17,5	0,1	0,0	-	0,0	3,2
Jogurt Activia Bonůvka	120,0	41,0	114,1	16,4	1,6	16,7	3,2	4,4	0,4	-	0,0	93,2
Rohlík pšeničný bílý	129,0	-	320,0	65,3	6,5	1,3	1,7	9,6	4,1	-	0,0	46,2
Med včelí, průměr	15,0	-	46,0	11,3	1,1	11,0	0,0	0,1	0,0	-	0,0	3,6
<b>Přesnídávka</b> Mn.: 138g, En.: 71,9, Sach.: 19,1g, Tuk: 0,2g, Bílk.: 0,4g												
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	138,0	-	71,9	19,1	1,9	14,3	0,2	0,4	2,6	0,3	0,0	118,1
<b>Oběd</b> Mn.: 789g, En.: 431,1, Sach.: 59,3g, Tuk: 2,9g, Bílk.: 43,9g												
Celkem		41,0	1676,6	225,9	22,6	61,6	39,9	104,6	15,6	14,5	0,0	1189,7
Cíl:			2380,0	200,0		60,0	60,0					
% cíle nebo DDD			70 %	113 %		103 %	66 %	177 %	52 %		OK	46 %
Energetický podíl (EP) / den:			Sacharidy: 50%	Tuky: 21%	Bílkoviny: 25%							
Denní aktivita: CEV návštěva = 3000,0 +	254,3		kcal = 3254,3									
Sestava - průměr % DDD			Energie: 88%	Sacharidy: 64%	Tuky: 131%	Bílkoviny: 163%						

### 3.5.4. Zadávání aktivit

Aktivity se do seznamu aktivit jednoduše přidávají výběrem z roletkového menu, zadáním doby aktivity v minutách a potvrzením tlačítka **Přidat**.

Pro uložení seznamu aktivit do vyhodnocení/ návrhu je nutné vše potvrdit tlačítkem **Ok**. Celková energie aktivit se přepočítá podle původní hodnoty CEV a do prázdného pole ve vyhodnocení/ návrhu se připočítá pouze výdej energie, který je nad rámec CEV. Z tohoto důvodu je nutné všechny aktivity nejprve zapsat na seznam a poté je všechny potvrdit. Celý seznam dodatečných aktivit se navíc automaticky zapíše do poznámky k příslušnému dni.

Aktivity

Aktivity:  Čas [min]:

běh, 6,4 km/h (9,4 min / km) po dobu 60 minut (MET 6) Celkem: 480 kJ  
tenis, obecně po dobu 60 minut (MET 7,3) Celkem: 584 kJ

Hmotnost [kg]:  Celkem energie: 1064,0 kJ

### 3.6. Vyhodnocení



S nutričními daty klienta pracuje program ve dvou režimech. Vyhodnocením rozumíme zadanou sadu jídelníčků dodaných klientem, které obsahují skutečně zkonsumované potraviny za uplynulé období. Na základě tohoto vstupu je pak možno provést vyhodnocení množství přijatých živin a energie, porovnání vůči doporučeným denním dávkám. Pokud je k dispozici i návrh sestavy z poslední návštěvy, je možno zjistit, do jaké míry se klient držel doporučení.

V režimu **Návrh sestavy** pak nutriční terapeut sestaví klientovi na místě sadu jídelníčků pro další období.

Z hlediska zadávání do programu se jedná o analogické činnosti, zadávání údajů tedy bude popsáno pouze na příkladu Vyhodnocení.

#### 3.6.1. Nové vyhodnocení



Vyhodnocení je vždy vázáno na konkrétní návštěvu klienta. Před zadáním Vyhodnocení tedy musí být nejprve definována návštěva. Pokud je návštěva definována a vybrána, v hlavní liště v sekci Návštěva se zpřístupní odkaz Vyhodnocení a po jeho volbě se otevře editační okno sestavy, v tomto případě pro zadání vyhodnocení.

Den 1	Den 2	Den 3	Základní						
Potravina	Množství (g)	GI (I-1)	Energie (I-1)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	Vláknina (g)	Po
<b>Snídaně</b> Mn: 175g, En: 283,5, Sach: 50g, Tuk: 6,7g, Bílk: 7,1g									
Jablko, syrové, se slupkou	105,0	-	54,7	14,5	10,9	0,2	0,3	2,0	
Knacke Brot	50,0	-	173,0	35,0	0,8	1,2	5,4	4,0	
Lučina - základní	20,0	0,0	55,7	0,5	0,5	5,4	1,5	0,8	
<b>Přesnídávka</b> Mn: 30g, En: 111,1, Sach: 19,8g, Tuk: 2,7g, Bílk: 1,7g									
Müsi tyčinka Fit malinová	30,0	51,0	111,1	19,8	-	2,7	1,7	2,3	
<b>Oběd</b> Mn: 344g, En: 403,3, Sach: 49,5g, Tuk: 8g, Bílk: 32g									
Celkem			51,0	6996,9	260,4	28,1	34,1	83,2	27,1
% DDD			102%	70%	72%	165%	49%	111%	71%
% EP					56%	18%	20%		

V záhlaví vyhodnocení je přehledně zobrazeno jméno klienta a datum návštěvy, po najetí na informační ikonky se zobrazí komentář ke klientovi, resp. k návštěvě.



## Ovládání programu

Nepovinná pole **Název sestavy** a **Poznámka** umožňují uvést specifika daného vyhodnocení.

Dále je možno uvést rovněž poznámku ke každému jednotlivému dni vyhodnocení. Obsáhlejší poznámky k sestavě jídelníčků a k jednotlivým dnům (jídelníčkům) lze otevřít samostatně v novém okně prostřednictvím ikony vpravo.

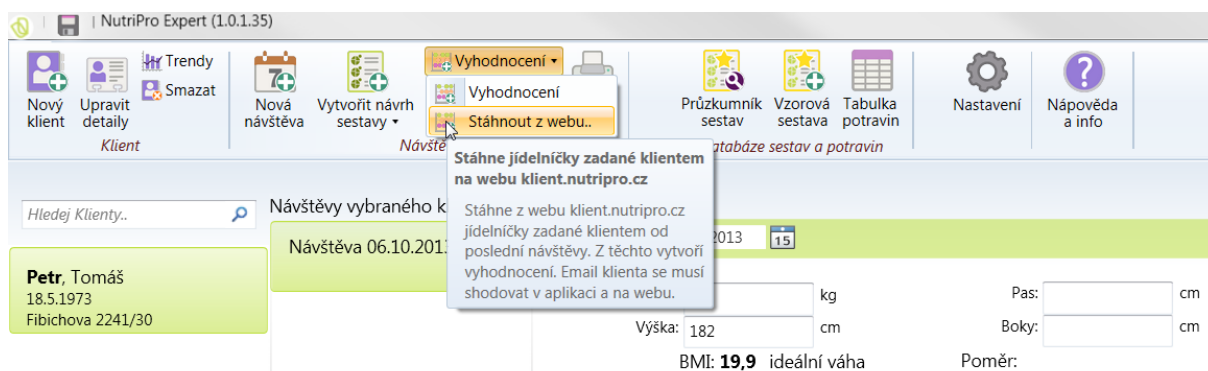
Tato pole je možno skrýt a opětovně zobrazit speciálním ovládacím prvkem vlevo od záhlaví vyhodnocení.

Zadávání dat sestavy po jednotlivých dnech je popsáno v sekci **Jídelníčky**.

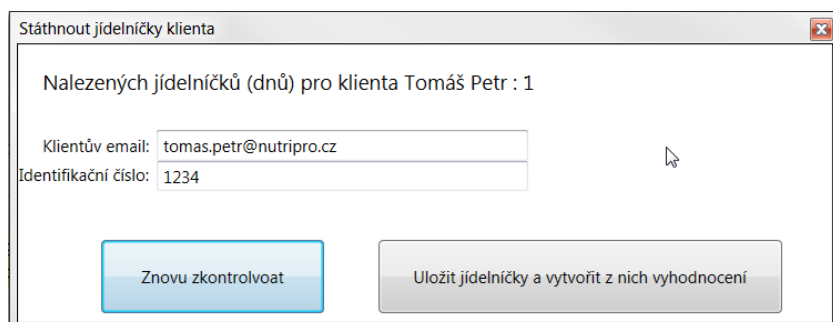
### 3.6.2. Stáhnout vyhodnocení z webu

Aplikace Nutri Pro KLIENT umožňuje klientům zadávat svoje zkonsumované potraviny prostřednictvím webového rozhraní a ukládat je zabezpečeně na datový server Nutri Pro. Nutriční poradce pak má možnost stáhnout jídelníčky zadané klientem z databáze jako podklad pro vyhodnocení. Rozhodující položkou pro správné přiřazení klienta je jeho e-mailová adresa.

Stažení jídelníčků se vyvolá nad zvolenou návštěvou klienta přes ikonu **Nové vyhodnocení** a podvolbu **Stáhnout z webu...**




V databázi se prověří zda od poslední návštěvy vybraný klient zadal nějaké jídelníčky přes webové rozhraní a pokud ano, nabídnou se ke stažení.



Po potvrzení volby **Uložit jídelníčky a vytvořit z nich vyhodnocení** se tato akce provede a nutriční poradce má klientova data k dispozici pro další zpracování vyhodnocení.

### 3.6.3. Editace vyhodnocení

 Pokud má vybraná návštěva definované Vyhodnocení, je možno do něj vstoupit z hlavní lišty ze sekce **Návštěva** přes volbu **Vyhodnocení**. U návštěvy se v pravém sloupci zobrazuje orientační statistika zadaných sestav. Jak u návrhu, tak u vyhodnocení je uveden počet zadaných dní a energetický průměr na jeden den. Pod touto statistikou je vždy tlačítko s odkazem pro rychlý vstup do sestavy.

### 3.6.4. Smazání vyhodnocení



Je-li potřeba smazat vyhodnocení, lze to provést z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu **Smazat** a následně v podmenu vybrat možnost **Smazat vyhodnocení**.

### 3.6.5. Převzetí vyhodnocení do návrhu sestavy



Pokud návrh sestavy vzniká na základě úpravy klientových stávajících výživových zvyků, lze s výhodou použít funkce **Kopíruj do návrhu** v liště okna Sestavy v sekci Vyhodnocení. Tato funkce funguje pouze za předpokladu, že k dané návštěvě ještě nebyl návrh sestavy založen. Funkce automaticky vytvoří návrh sestavy přesně shodný s vyhodnocením.

## 3.7. Návrh sestavy

---



Návrh sestavy je sada jídelníčků pro budoucí období, připravená konkrétnímu klientovi pro nadcházející dny. Návrh sestavy připravuje nutriční poradce s ohledem na specifický stav a okolnosti klienta. Při vytváření návrhu sestavy však lze kromě ručního pořízení vyjít buď z aktuálního vyhodnocení jídelníčků klienta, nebo z některé z uložených vzorových sestav a tyto následně pouze modifikovat.

### 3.7.1. Nový návrh sestavy



Návrh sestavy je vždy vázán na konkrétní návštěvu klienta. Před zadáním Návrhu tedy musí být nejprve definována Návštěva. Pokud je Návštěva definována a vybrána, v hlavní liště v sekci Návštěva se zpřístupní odkaz **Vytvořit návrh sestavy** a po jeho volbě se otevře editační okno sestavy pro zadání nového Návrhu.

### 3.7.2. Nová vzorová sestava



V hlavním okně v liště v sekci Databáze sestav a potravin je volba **Vzorová sestava**. Ta otevírá okno sestav s definicí nové vzorové sestavy, tedy bez vazby na konkrétního klienta a jeho návštěvu. Vzorové sestavy slouží jako šablony pro snadnější návrh typických sestav, které pak lze pouze doladit dle potřeb konkrétního klienta.

### 3.7.3. Editace návrhu sestavy



Pro editaci Návrhu sestavy platí stejná pravidla jako pro editaci Vyhodnocení, detailní informace k editaci obsahu sestavy jsou uvedeny v sekci Jídelníček.

### 3.7.4. Smazání návrhu sestavy



Je-li potřeba smazat návrh sestavy, lze to provést z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu **Smazat** a následně v podmenu vybrat možnost **Smazat návrh**.


## 3.8. Odesílání zpráv a cílování DDD klientovi na NutriData

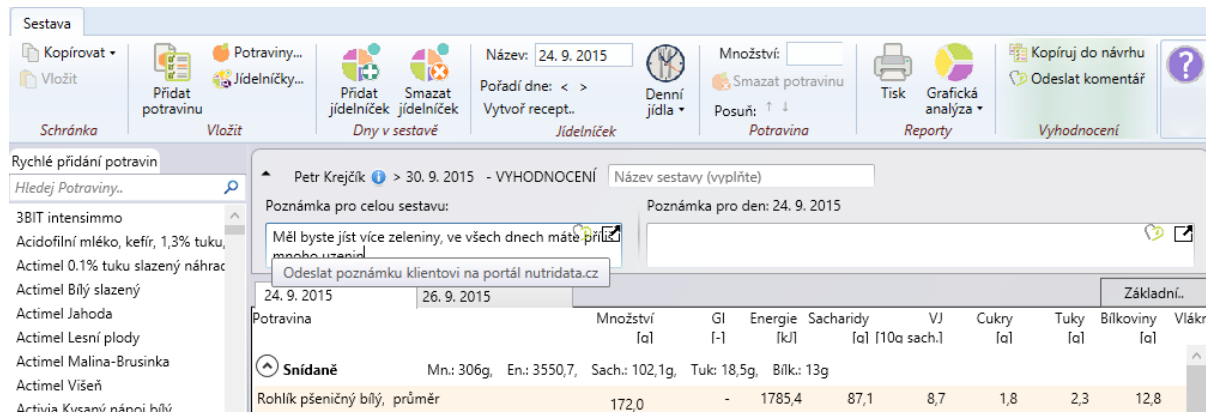
---




Funkci NutriData.cz zprávy naleznete na levé straně hlavního menu. Aby funkce odesílání zpráv na NutriData fungovala, je nutné mít u zvoleného klienta vyplněný správný email, pod kterým je klient zaregistrován na webu [www.nutridata.cz](http://www.nutridata.cz).

### 3.8.1. Odesílání zpráv na NutriData.cz

Odesílat zprávy můžete klientovi přímo z hlavního menu, z okna vyhodnocení, nebo z okna návrhu. Okno pro psaní zpráv se vždy objeví po kliknutí na ikonku NutriData. Ikonka se v okně Vyhodnocení a Návrh objevuje přímo na hlavním panelu s nápisem  Odeslat komentář, nebo v pravém horním rohu poznámky pro celou sestavu, nebo poznámky pro příslušný den.

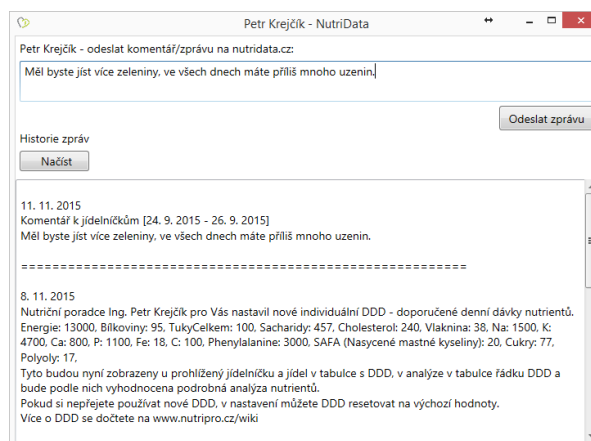


Potravina	Množství [g]	GI [I-]	Energie [kJ]	Sacharidy [g]	VJ [100a sach.]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vlákn
<b>Snídaně</b>	Mn.: 306g, En.: 3550,7, Sach.: 102,1g, Tuk: 18,5g, Bílk.: 13g								
Rohlík pšeničný bílý, průměr	172,0	-	1785,4	87,1	8,7	1,8	2,3	12,8	

Po kliknutí na ikonku  NutriData se zobrazí následující okno, kde můžete psát a odesílat klientovi zprávy přímo do webové aplikace NutriData. Klient si může tyto zprávy zobrazit po kliknutí na ikonku poštovní obálky v hlavním menu na webu NutriData.cz, pokud má aktivovanou verzi **NutriData PREMIUM KONTAKT**.

Okno pro odesílání zpráv na NutriData.cz je vyobrazeno napravo.

V tomto okně můžete jednoduše odesílat textové zprávy pomocí tlačítka **Odeslat zprávu**, nebo prohlížet již odeslané komentáře, které jste klientovi odeslali. Historie zpráv se načte do spodního okna po kliknutí na tlačítko **Načíst**. Po odeslání zavřete okno zpráv křížkem v prvním horním rohu.

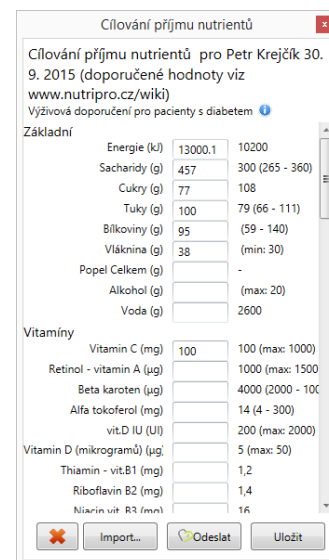


### 3.8.2. Odeslání nacílovaných hodnot příjmu nutrientů na NutriData.cz

Pokud chcete, aby se klientovi v jeho uživatelském účtu na NutriData.cz zobrazovaly vámi přednastavené doporučené denní dávky nebo cílování jednotlivých nutrientů, můžete mu je jednoduše nastavit/nacílovat v možnosti Cílování příjmu nutrientů, kterou naleznete v hlavním menu v sekci návštěva.

Po otevření okna Cílování příjmu nutrientů jednoduše nastavíte/importujete požadované hodnoty a pomocí tlačítka **Odeslat** je odešlete klientovi přímo do jeho uživatelského účtu na NutriData.cz.

Klientovi se tyto nacílované hodnoty objeví v profilu ve všech analýzách a souhrnných zprávách. Klientovi se navíc objeví mezi zprávami informace, že mu terapeut nastavil nové individuální doporučené denní dávky nutrientů.



Nastavení doporučených denních dávek nutrientů můžete klientovi měnit podle libosti, původní hodnoty se vždy přenastaví na nové.

Klient si může v nastavení NutriDat resetovat doporučené denní dávky nutrientů na výchozí přednastavené hodnoty, avšak nemůže si jednotlivé hodnoty nutrientů sám měnit, nebo upravovat. Tato možnost je pouze na straně nutričního terapeuta.

### 3.9. Průzkumník vzorových sestav



Průzkumník sestav je nástroj, který umožňuje procházet všechny uložené sestavy z jednoho místa a provádět v nich změny včetně kopírování celých sestav, jídelníčků, nebo jednotlivých jídel. Je přístupný z hlavní obrazovky, v liště je v sekci Databáze sestav a potravin odkaz **Průzkumník sestav**.

Potravina	GI	Množství [g]	Ener
<b>Snídaně (210g / 1366 kJ)</b>			
Rohlík celozrnný	67	80	
Sýr tavený 30%	0	30	
Jablka	36	100	
<b>Přesnídávka (246g / 515 kJ)</b>			
Knacke Brot	-	20	
Zelí pekingské	-	120	
Cibulka	-	3	
Rajčata	-	50	
Okurky salátové	-	50	
<b>Celkem</b>			<b>6.</b>
% DDD			
% EP			

Průzkumník nabízí standardní funkce pro správu sestav (Nová, Editovat, Smazat), volitelně lze zobrazit nebo skrýt náhled sestavy či jídelníčku pomocí tlačítka **Zobrazovat náhled**. Podstatnou funkcí Průzkumníku sestav je **Schránka**.

#### 3.9.1. Použití schránky



Schránka v Průzkumníku sestav funguje podobně jako schránka ve Windows. Lze tedy pomocí funkce **Kopírovat** nabrat do schránky sestavy nebo jídelníčky a následně buď v rámci Průzkumníka sestav nebo v okně Sestav použít funkci **Vložit**.

Pro kopírování nelze použít klávesových zkratk, je vždy nutno kliknout na nabídku Kopírovat resp. Vložit. To, co bude z průzkumníka kopírováno, je určeno aktivním řádkem v okně průzkumníka, nikoliv v okně náhledu. Tedy pro kopírování celé sestavy je třeba označit řádek se jménem a datem vzniku sestavy, pro kopírování jídelníčku je nutno rozkliknout ve stromové nabídce obsah sestavy a vybrat příslušný den. Po stisku tlačítka **Kopírovat** se pro usnadnění orientace v liště v sekci Schránka zobrazí, co je aktuálně ve schránce uloženo.

### 3.9.2. Export a import sestav



Program umožňuje Export sestav do formátu xml. Funkce slouží pro možnost přenášení vzorových sestav. Pokud je vybrána k exportu sestava klienta, je i ona vyexportována jako vzorová. Pro export musí být sestava vybrána v průzkumníku, poté je třeba v dialogu vybrat umístění exportovaného souboru se sestavou.



Import vzorových sestav umožňuje z vybraného umístění naimportovat dříve vyexportovanou vzorovou sestavu. Tato funkčnost umožňuje například sdílení vzorových sestav mezi nutričními poradci. Osvědčené sestavy nabídneme ke stažení přímo z webu [www.nutripro.cz/Podpora/Download](http://www.nutripro.cz/Podpora/Download).

## 3.10. Jídelníček



Jídelníček je kompletní sada jídel na jeden den. V rámci jídelníčku je možno spravovat i pitný režim a příjem doplňků stravy. Jídelníček je v programu vždy zařazen do sestavy, i vzorové jídelníčky jsou součástí vzorových sestav.

### 3.10.1. Nový jídelníček



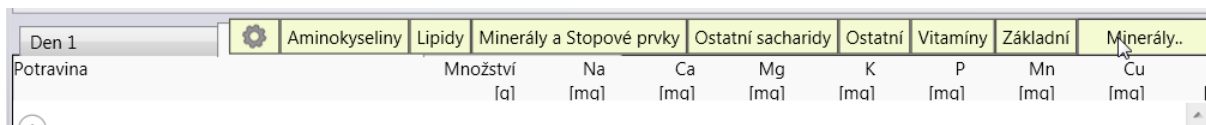
Se založením nové sestavy se v ní automaticky založí jídelníček s názvem Den1 pro naplnění prvního dne sestavy. Název jídelníčku je možno změnit v liště otevřeného okna Sestava v sekci **Jídelníček**. Každý definovaný jídelníček sestavy má v sestavě vlastní záložku, kliknutím na její ouško se lze mezi jídelníčky sestavy přepínat.

The screenshot shows the software interface for creating a diet plan. The main window is titled 'Pavel Dlouhý > 1.8.2013 - VYHODNOCENÍ > První vyhodnocení'. The 'Sestava' (Diet Plan) toolbar includes options like 'Kopírovat', 'Vložit', 'Přidat potraviny...', 'Jídelníčky...', 'Přidat jídelníček', 'Smazat jídelníček', 'Název: Den 2', 'Množství: [input]', 'Smazat potraviny', 'Posuň: [input]', 'Tisk', 'Grafická analýza', 'Kopíruj do návrhu', and 'Nápověda a info'. Below the toolbar, there are sections for 'Rychlé přidání potravin' (Fast food addition) and 'Hledej Potraviny...' (Search for foods). The main area displays a table for 'Den 2' with columns for 'Potravina', 'Množství [g]', 'GI [-]', 'Energie [-]', 'Sacharidy [g]', 'Cukry [g]', 'Tuky [g]', 'Bílkoviny [g]', and 'Vláknina [g]'. The table lists items like 'Snídaně', 'Přesnídávka', and 'Oběd' with their respective nutritional values. At the bottom, there are summary statistics for 'Sestava - průměr % DDD' and 'Energie: 0%', 'Sacharidy: 0%', 'Tuky: 0%', 'Bílkoviny: 0%'.

Potravina	Množství [g]	GI [-]	Energie [-]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]
<b>Snídaně</b>	Mn.: 175g, En.: 283,5, Sach.: 50g, Tuk: 6,7g, Bílk.: 7,1g							
Jablko, syrové, se slupkou	105,0	-	54,7	14,5	10,9	0,2	0,3	2,0
Knacke Brot	50,0	-	173,0	35,0	0,8	1,2	5,4	4,0
Lučina - základní	20,0	0,0	55,7	0,5	0,5	5,4	1,5	0,8
<b>Přesnídávka</b>	Mn.: 30g, En.: 111,1, Sach.: 19,8g, Tuk: 2,7g, Bílk.: 1,7g							
Müsli tyčinka Fit malinová	30,0	51,0	111,1	19,8	-	2,7	1,7	2,3
<b>Oběd</b>	Mn.: 344g, En.: 403,3, Sach.: 49,5g, Tuk: 8g, Bílk.: 32g							
<b>Celkem</b>		51,0	6996,9	260,4	28,1	34,1	83,2	27,1
% DDD		102%	70%	72%	165%	49%	111%	71%
% EP				56%	18%	20%		

### 3.10.2. Skupiny nutrientů v jídelníčku

Program implicitně zobrazuje v jídelníčku základní skupinu nutrientů, které jsou sledovány nejčastěji. Je ale možno jednoduše přepnout zobrazení na některou další specializovanou skupinu nutrientů jednoduchým najetím na nabídku skupin nutrientů:



Zařazení nutrientů do jednotlivých skupin lze modifikovat v nastavení skupin nutrientů. Tato nabídka je přístupná buď z hlavní obrazovky nastavení nebo přímo z nabídky skupin nutrientů v jídelníčku jako první nabídka pod ikonou nastavení. Editace skupin nutrientů je popsána v sekci Skupiny nutrientů.

### 3.10.3. Editace jídelníčku



Jídelníček je přístupný k editaci po kliknutí na jeho záložku. Samozřejmě nejprve musí být otevřena sestava, jejíž je jídelníček součástí.

### 3.10.4. Smazání jídelníčku



V okně Sestavy v liště Dny v sestavě je volba Smazat jídelníček pro odstranění aktuálně vybraného jídelníčku ze sestavy. Výmaz jídelníčku je nutno ještě potvrdit v okně dialogu.

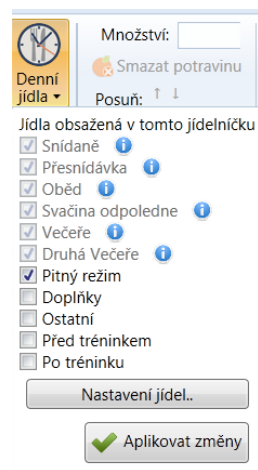
### 3.10.5. Změna pořadí jídelníčku

Pořadí jídelníčků lze v rámci sestavy libovolně přesouvat. K tomu slouží v liště v sekci Jídelníček ovládací šipky **Pořadí dne**. S jejich pomocí je možno vybraný jídelníček v sestavě posouvat buď směrem k začátku nebo ke konci.

### 3.10.6. Denní jídla v jídelníčku



Zatímco v rámci aplikace lze nastavit všechna denní jídla, která připadají při práci daného nutričního terapeuta v úvahu, u jednotlivých jídelníčků bývá zpravidla využita jen část z celkové nabídky. Implicitně se pro nový jídelníček nabízejí základní denní jídla, Další denní jídlo lze přidat buď volbou Denní jídla nebo přidáním potraviny do denního jídla, které zatím není v jídelníčku zavedeno. Naopak rušit z jídelníčku lze jen ta denní jídla, k nimž nejsou zadány žádné potraviny.

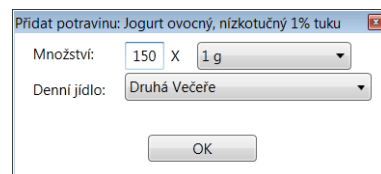
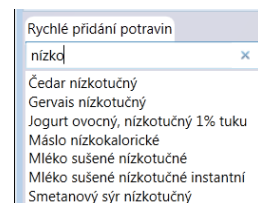


### 3.10.7. Vložení potraviny do jídelníčku

Nejrychlejší způsob přidání potraviny do jídelníčku je prostřednictvím nabídky Rychlé přidání potravin v levém sloupci okna Sestava. Ta nabízí veškeré dostupné potraviny v abecedním řazení, seznam je možno zúžit zadáním hledaného textu do pole Hledej potraviny...

Zúžení seznamu probíhá fulltextově, zobrazí se tedy všechny potraviny, které kdekoli ve svém názvu obsahují hledaný text.

Po zvolení potraviny z panelu rychlého přidání potravin se objeví dialog umožňující zadat množství potraviny (volitelně v různých jednotkách, lze zadat např. jednotku malý kelímeček, pokud je pro



konkrétní výrobek definována) a denní jídlo jídelníčku, kam má být zařazena.

### 3.10.8. Odstranění potravin z jídelníčku



Potravinu lze z jídelníčku odstranit. Nejprve musí být vybrána a pak lze zvolit v liště sestavy v sekci Potravina ikonu **Smazat potravinu**. Jako u každého mazání i zde je nutno potvrdit v okně dialogu svůj záměr.

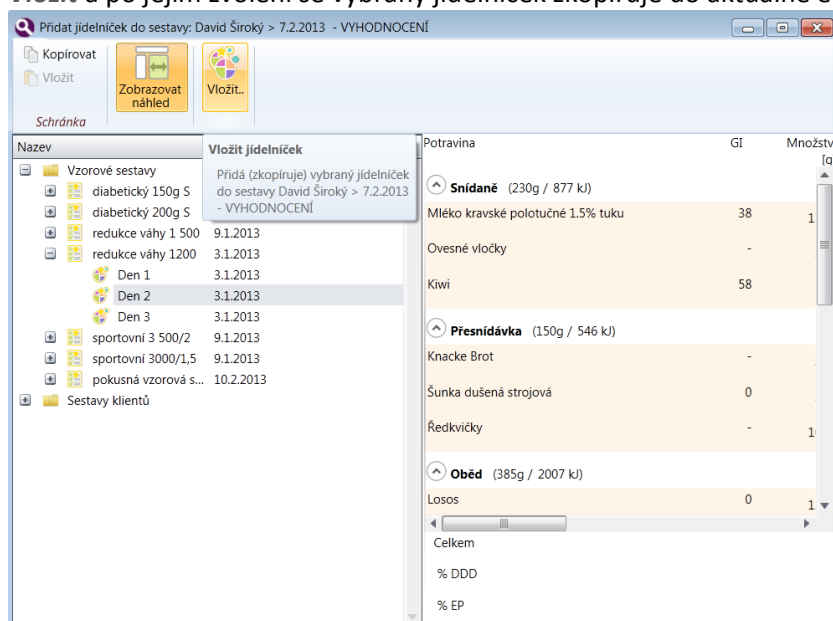
### 3.10.9. Přesun pořadí potravin

Pokud vyvstane potřeba potravinu v rámci jídla nebo mezi jídly v rámci jídelníčku přesunout, lze to provést volbou Posuň v sekci Potraviny v liště okna sestava. Přesouvaná potravina musí být předtím vybrána.

### 3.10.10. Vložení vzorového jídelníčku do sestavy



Pro usnadnění zadávání lze vložit do navrhované sestavy některý ze vzorových jídelníčků. Příslušná volba **Jídelníčky** je dostupná v okně Sestava v sekci Vložit. Tím se otevře okno přidání jídelníčku do sestavy a je možno vybrat buď některý ze vzorových jídelníčků, nebo i dříve zadaný jídelníček kteréhokoliv z klientů. Pokud je vybrán jídelníček, stane se v liště aktivní ikona **Vložit** a po jejím zvolení se vybraný jídelníček zkopíruje do aktuálně editované sestavy.



## 3.11. Receptury

Je obvyklé, že klient používá jako oblíbená denní jídla specifické kombinace potravin. Aby nebylo nutno tyto opakovaně zadávat nebo kopírovat z jiného jídelníčku, je možnost takové typické denní jídlo uložit jako recepturu. Nejde tedy o recept ve smyslu kuchařky, ale pouze ve smyslu definované sady potravin a jejich množství.

## 3.11.1. Vytvoření receptury z jídla

Tabulka níže obsahuje snídani sestávající z pěti položek, kterou klient pravidelně konzumuje. Je tedy vhodné si tuto snídani uložit jako vlastní recepturu. K tomu slouží volba **Vytvořit recept** v sekci **Jídelníček**

Tomáš Petr > 6.10.2013 - VYHODNOCENÍ

Sestava

Kopírovat Vložit Přidat potraviny Jídelníčky... Přidat jídelníček Smazat jídelníček Pořadí dne: < > Vytvořit recept... Denní jídla Množství: 150 Smazat potraviny Posuň: ↑ ↓ Potravina Reporty Kopíruj do návrhu Grafická analýza Nápověda a info

Rychlé přidání potravin

Hledej Potraviny...

3BIT intensimmo  
Actimel 0.1% tuku slazený náhrad  
Actimel Bílý slazený  
Actimel Jahoda  
Actimel Lesní plody  
Actimel Malina/Brusinka  
Actimel Višň  
Activia Kysaný nápoj bílý  
Activia Lehká & Fit Nápoj Černý  
Activia Nápoj Broskev & Cereálie  
Activia Nápoj Jahoda & Kiwi  
Activia Nápoj Lesní plody  
Activia Nápoj Mango & Papája  
Agave, dehydratované  
Agave, syrové  
Agave, vařené  
Alfalfa semena, naklíčená, syrová  
Alkoholické, dezertní víno, sladké  
Alkoholické, dezertní víno, suché  
Alkoholické, gin (40% obj. alkohol  
Alkoholické, koktejl, daiquiri (rum,  
Alkoholické, koktejl, Pina Colada  
Alkoholické, koktejl, skotská a soc  
Alkoholické, koktejl, whisky sour r  
Alkoholické, koktejl, whisky sour r  
Alkoholické, koktejl, whisky sour s  
Alkoholické, koktejl, whisky sour s  
Alkoholické, likér, káva (26,5% obj  
Alkoholické, likér, káva (31,5% obj  
Alkoholické, likér, káva a smetana

Tomáš Petr > 6.10.2013 - VYHODNOCENÍ

Den 0

Potravina	GI	Množství [g]	Energie kcal	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	Cholesterol [mg]
<b>Snídaně (485g / 548 kcal)</b>								
Jogurt, bílý, 1% až 2% tuku	-	150	95,0	10,6	2,3	7,9	0,0	9,0
Ovesné vločky	-	70	247,3	41,9	5,0	8,2	3,9	0,0
Jablko, syrové, se slupkou	-	138	71,9	19,1	0,2	0,4	2,6	0,0
Med včelí	64	10	30,1	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Banán, syrový	-	117	103,7	26,7	0,4	1,3	2,0	0,0
<b>Přesnídávka (70g / 229 kcal)</b>								
Knacke Brot	-	50	173,0	35,0	1,2	5,4	4,0	0,0
Lučina	0	20	55,7	0,5	5,4	1,5	0,8	12,0
<b>Celkem</b>			<b>777 kcal</b>	<b>141,5</b>	<b>14,5</b>	<b>24,5</b>	<b>13,4</b>	<b>21</b>
<b>% DDD</b>			<b>33%</b>	<b>39%</b>	<b>21%</b>	<b>33%</b>	<b>35%</b>	<b>9%</b>
<b>% EP</b>				<b>66%</b>	<b>17%</b>	<b>13%</b>		
Sestava - průměr % DDD			<b>E: 33%</b>	<b>C: 39%</b>	<b>T: 21%</b>	<b>B: 33%</b>		

Pro vytvoření receptury je nutno vyplnit doplňující údaje, tj. Název receptury, kategorie, podkategorie. Dále je nutno označit, zda navržená receptura má lokální charakter, nebo zda má význam ji nabídnout ke sdílení i komunitě ostatních uživatelů programu Nutri Pro EXPERT.

Po vyplnění všech údajů a potvrzení volbou **OK, vytvořit recept** se nově zařazená receptura uloží do databáze a chová se jako další potravina.

Vytvoř recept z denního jídla

Z potravin v denním jídle: Snídaně

vytvoř recepturu\* s názvem: Ovesné vločky s jogurtem, banánem, jablkem a medem

zařazenou do kategorie: Hotová jídla, obsahující převá Obilné pokrmy, těstoviny, palač

Odeslat na server nutripro do centrální databáze  
 Uložit lokálně do databáze tohoto PC

Zrušit OK, vytvořit recept

\* Vytvoří novou potravinu, která obsahuje součtny nutrienníů z potravin v denním jídle. Při hledání se s tímto receptem pracuje jako by to byla potravina. Při vložení do jídelníčku se automaticky rozloží na původní potraviny v daném množství.



### 3.11.2. Použití receptury v jídelníčku

Uloženou recepturu je možno najít v rychlém přidání potravin.

Po zvolení do jídelníčku následuje upozornění, že se jedná o recept, pokud upravíme množství, v proporci se upraví množství všech zahrnutých potravin.

Po potvrzení množství se recept v jídelníčku zobrazí rozložen na zdrojové suroviny, které je možno dále editovat.

Den 0	Den 1							
Potravina		GI	Množství [g]	Energie kcal	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vlákn
<b>Snídaně</b> (485g / 548 kcal)								
Jogurt, bílý, 1% až 2% tuku		-	150	95,0	10,6	2,3	7,9	
Ovesné vločky		-	70	247,3	41,9	5,0	8,2	
Jablko, syrové, se slupkou		-	138	71,9	19,1	0,2	0,4	
Med včelí		64	10	30,1	7,8	0,0	0,0	
Banán, syrový		-	117	103,7	26,7	0,4	1,3	

### 3.12. Tabulka potravin



Možnost rychlého přidání potravin do jídelníčku nemusí být ve všech případech dostačující. Může vyvstát situace, kdy je třeba do databáze potravin přidat vlastní potravinu, nebo kdy je žádoucí vyhledat vhodnou potravinu podle zadaných parametrů. K těmto pokročilejším operacím nad databází potravin slouží volba *Tabulka potravin*, která je dostupná z hlavního okna z lišty v sekci Databáze sestav a potravin.

## Ovládání programu

Seskupit Kategorie		Hodnoty uvedeny na 100g																		
Název	K.	Kategorie	Energie	Cukry L...	Tuky C...	Bilko...	Choles...	Vlákn...	Na [mg]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Gly. In...	Fenylal...	Nas. M...	Mono...		
3BIT intenzimmo	S6	Cukr a cukrovinky čokoládové, zmrzlina - Čokoládové cukrovinky...	2180 kJ	52	31	8,4	0	0,2	90						55					
AB podmásil šlehané	M	Mléčné výrobky, sýry	152 kJ	4,8	1	3,1	8	0	57	147	109	90	0,1	1	15	174	0,5	4,8		
Actimel 0.1% tuku slazený náhrad...	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	121 kJ	3,3	0,1	2,8	1	0	40	150	123	80	0	1	41	159	0	3,3		
Actimel Bílý slazený	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	304 kJ	10,5	1,6	3	5	0	40	177	138	109	0,1	0,6	20	217	1,1	10,5		
Actimel Jahoda	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	315 kJ	11,5	1,5	2,9	5	0	40	177	138	109	0,1	0,6	41	217	1,1	11,4		
Actimel Lesní plody	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	315 kJ	11,5	1,5	2,9	5	0	40	177	138	109	0,1	0,6	41	217	1,1	11,3		
Actimel Malina/Brusinka	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	315 kJ	11,5	1,5	2,9	5	0	40	177	138	109	0,1	0,6	41	217	1,1	11,5		
Actimel Víšeň	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	316 kJ	11,8	1,5	2,7	5	0	40	177	138	109	0,1	0,6	41	217	1,1	11,7		
Activia Creamy broskev	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	435 kJ	13,1	3,5	4,7		0,2	48									2,2	13	
Activia Creamy jahoda	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	430 kJ	12,8	3,5	4,7		0,2	48										2,2	12,6
Activia Creamy malina	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	444 kJ	13,4	3,5	4,8		0,5	56										2,2	13,3
Activia Kefírový nápoj	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	235 kJ	4,6	3	2,7	13	1	65	155	95	95	0,1	0,5	36	189	1,9	3,6		
Activia Kysaný nápoj bílý	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	191 kJ	4	1,8	3,3	13	0	55	155	115	95	0,1	0,5	15	189	1,1	4		
Activia Lehká & Fit Nápoj Černý ry...	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	194 kJ	4,8	1,6	3	13	0,9	50	155	110	95	0,1	0,5	41	189	1	3,9		
Activia Lehká & Fit Nápoj Malina...	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	193 kJ	4,8	1,6	3	13	0,8	50	155	105	95	0,1	0,5	41	189	1	3,8		
Activia Nápoj Broskev & Cereálie	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	323 kJ	11,7	2,1	2,7	13	0,8	40	155	90	95	0,1	0,5	41	189	1,3	10,8		
Activia Nápoj Jahoda & Kiwi	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	333 kJ	12,4	2,1	2,6	13	0,7	40	155	90	95	0,1	0,5	41	189	1,3	11,7		
Activia Nápoj Lesní plody	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	329 kJ	12,1	2,1	2,6	13	0,7	40	155	95	95	0,1	0,5	41	189	1,3	11,2		
Activia Nápoj Mango & Papája	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	321 kJ	11,7	2,1	2,6	13	0,1	45	155	90	95	0,1	0,5	41	189	1,3	11,1		
ALA sýrový dezert Sojaproduct	J	Vegetariánská strava	316 kJ	7,5	0,7	1,3		0												
Albert Ovesná kaše s jablky a skořicí	X0	Hotová jídla, obsahující převážně rostlinné produkty - Sendviče, L...	1621 kJ	65,7	9,6	9,5		6,6	0											
Albert sušenky jemné	D7	Dorty pečivo a sušenky - Malé koláče, sušenky kreky	2004 kJ	64,2	20,8	8,7					79	163	0,6	0	53					
Alfalfa (vojtěška) ceršvá	H7	Luštěniny olechy, oleje a další semena - Luštěniny (zralé)	96 kJ	2,1	0,7	4	0	1,9	6	79	32	70	1	8,2		140	0,1	0,2		
Amálka Bio sušená syrovátka	M8	Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty	1630 kJ	77	1,5	12					500	400							77	
Ananas	F	Ovoce	197 kJ	12,2	0,2	0,5	0	1,5	2	247	20	11	0,3	24	59	2	0	12,2		
Ananasový kompot	F9	Ovoce - Polotovary z ovoce	356 kJ	22,1	0,2	0,5	0	1	1	57	16	11	6,7	14	59	13,5	0	14,3		
Angrešt	F	Ovoce	176 kJ	9,8	0,4	1	0	3	1	170	22	30	0,5	33		2	0,2	6,8		
Angreštový kompot	F9	Ovoce - Polotovary z ovoce	373 kJ	19,8	0,2	0,5	0	2,5	3	77	16	15	0,2	11		13,5	0	20,5		
Angreštový kompot Dia	L3	Dietetické potraviny - Diabetická potraviny	103 kJ	6,4	0,9	0,6	0	2,5	3	135	11	15	0,2	11						
Anjžky	D7	Dorty pečivo a sušenky - Malé koláče, sušenky kreky	2011 kJ	65,7	22,5	6,2					27	81	0,8	0						
Appetito Linie	M7	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé, sýry z kyselé mléka, tavené sýry	950 kJ	4,5	13,8	16,5	35	0	1430	180	675	827	0,4	0	0	841,5	8,3	1,2		

### 3.12.1. Kategorie potravin

Potraviny jsou členěny do kategorií a podkategorií. Každá hlavní kategorie má přiřazeno písmeno, které představuje její zkratku, podkategorie je pak označena písmenem hlavní kategorie a pořadovou číslicí podkategorie. Toto pojetí kategorií umožňuje po osvojení si zkratk velmi rychlou orientaci v celé tabulce

### 3.12.2. Třídění tabulky potravin

Klepnutím do záhlaví sloupce dojde k přetřídění tabulky podle onoho sloupce vzestupně, po dalším kliknutí k přetřídění sestupně. Toho lze s výhodou použít, pokud hledáme potraviny bohaté nebo naopak chudé na určitý nutrient.

### 3.12.3. Vyhledání potraviny podle kategorie



Tabulka potravin nabízí možnost seskupit kategorie, což vede na rozčlenění tabulky na segmenty výrobků podle kategorií. Takto je možno např. vybrat mezi skupinami potravin kategorií tvrdých sýrů. Alternativně lze místo seskupení filtrovat, po zadání M do písmene Kat se vyfiltrují všechny mléčné výrobky, po zadání M3 pak tvrdé sýry.

Seskupit Kategorie		Hodnoty uvedeny na 100g			
Název	K.	Kategorie	Energie	Cukry...	Tuky...
Burlander leicht (16% tuku) MIRLAM	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1085 kJ	0	16
Čedar 50%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1557 kJ	0,9	29,9
Čedar nízkotučný	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	724 kJ	1,9	7
Eidam 30%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1017 kJ	0,9	14,7
Eidam 45%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1364 kJ	0,9	24,8
Eidam krkonošský 20% T v suš.	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	965 kJ	1	10
Eidam krkonošský President 30 %	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1077 kJ	1	16
Eidam krkonošský President 45%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1403 kJ	1	25,5
Eidam salámový 40%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1244 kJ	0,9	21,1
Eidam šumavský 20% T. v suš.	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	968 kJ	1,4	10
Eidam uzený 30 % T. v suš. - Mika	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1077 kJ	1	16
Eidam uzený 45%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1364 kJ	1,4	23,4
Ementál 45%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1479 kJ	0,9	27,4
Gouda 30%	M3	Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry	1004 kJ	2,8	14,2

### 3.12.4. Vyhledání potraviny podle obsahu nutrientů



V praxi může vzniknout potřeba doplnit do jídelníčku potraviny určitých parametrů, např. zeleninu s nízkým obsahem cukru pod 10 g a obsahem vitamínu C nad 50 mg. V tabulce potravin lze dosáhnout zúžení na vhodné potraviny pomocí Editoru filtru.

Filtrované hodnoty se zadávají do prvního řádku tabulky Potravin. Nejprve je možno zadat filtr na zeleninu (buď do kategorie slovo zelenina, nebo do kat písmeno G). Dále je třeba ve sloupci Cukry a vitamin C vložit požadované hraniční hodnoty.

Filtr ve výchozím nastavení hledá přesnou shodu, tedy výsledek filtrování je prázdný.

Název	K. Kategorie	Energie	Cukry...	Tuky...	Bilkov...	Chole...	Vlákní...	Na [...]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Gly. I...	Feny...
	G		10										50		

V dolním řádku tabulky je zobrazen aktuální text filtru a ikona pro jeho editaci:

Contains([Kat], 'G') And StartsWith([C [mg]], '50') And StartsWith([Cukry [g]], '10')

Po zvolení editace filtru je možno jej upravit dle potřeby použitím nabízených výrazů a volbu potvrdit.

Filter Editor

And

- Kat Contains G
- C [mg] Is greater than 50
- Cukry [g] Is less than or equal to 10

Comparison operators:

- = Equals
- ≠ Does not equal
- > Is greater than
- ≥ Is greater than or equal to
- < Is less than
- ≤ Is less than or equal to
- Is between
- Is not between
- Is null
- Is not null
- Is any of
- Is none of

Buttons: OK, Cancel, Apply

## Ovládání programu

Výsledkem je množina potravin odpovídající hledané podmínce. Výsledné zobrazení je možno ještě přetřídít podle obsahu cukru od nejnižšího k nejvyššímu.

Název	K...	Kategorie	En...	Tu...	Bl...	C...	Vl...	N...	K...	Ca...	P...	Fe...	C...	Gl...	Fe...	Na...	M...	
Špenát	G	Zelenina	10...	3,6	0,3	2,9	0	2,2	66	617	106	80	3,7	51...		129	0	0,4
Pažitka	G	Zelenina	12...	4,4	0,6	3,3	0	2,5	10	381	174	70	5,4	56...		105	0	1,9
Paprika - lusky mražené	G	Zelenina	84...	4,6	0,4	0,8	0	1,7	3	175	14	20	0,5	56		92	0	2,4
Paprika zelená	G	Zelenina	83...	4,6	0,4	0,9	0	1,7	3	175	14	20	0,5	80		92	0	2,4
Karfiol	G	Zelenina	81...	5,3	0,3	2	0	2,5	26	287	36	55	0,7	69		71	0	2,4
Květák	G	Zelenina	81...	5,3	0,3	2	0	2,5	26	287	36	55	0,7	69		71	0	2,4
Květák mražený	G	Zelenina	81...	5,3	0,3	2	0	2,5	26	287	36	55	0,7	69		71	0	2,4
Papriková šťáva	G9	Zelenina - Polotovary ze zeleniny	10...	5,3	0,2	1,2	0	1,7	3	175	11	25	0,4	109		92	0	2,4
Kedlubny	G	Zelenina	81...	5,4	0,1	1,9	0	2,7	37	370	66	65	1,7	57...		39	0	2,6
Řeřicha	G	Zelenina	13...	5,5	0,7	2,6	0	1,1	14	606	81	76	1,3	69		91	0	4,4
Kapusta hlávková	G	Zelenina	10...	5,8	0,7	1,3	0	2,5	28	414	146	89	1,7	69...		32	0	3,2
Kapusta mražená	G	Zelenina	10...	5,8	0,7	1,3	0	2,5	28	414	146	89	1,7	69...		32	0	3,2
Paprika červená	G	Zelenina	13...	6,3	0,3	1	0	2,1	2	212	7	25	0,8	128		50	0	4,2
Paprika žlutá	G	Zelenina	11...	6,3	0,2	1	0	0,9	2	212	11	24	0,5	183		31	0	4,1
Petržel - kořen	G	Zelenina	15...	6,3	0,5	2,6	0	3,3	27	562	68	79	1,9	67...		145	0	0,9
Brokolice	G	Zelenina	10...	6,6	0,2	3,3	0	2,6	33	464	105	82	1,3	89...		11...	0	1,7
Kopr	G	Zelenina	12...	7	0,2	2,3	0	2,1	61	990	123	101	2,4	85		65	0	4,8
Zelí červené	G	Zelenina	12...	7,4	0,2	1,4	0	2,1	32	243	45	30	0,8	57		36	0	3,8
Paprikové lusky sterilované	G9	Zelenina - Polotovary ze zeleniny	14...	8,3	0,2	0,8					14		0,3	78...				
Petrželová nat'	G	Zelenina	16...	9	0,4	3	0	3,3	27	934	224	113	5,3	17...		145	0	0,9

Click here to add a new row

Contains([Kat], 'G') And [C [mg]] > '50' And [Cukry [g]] <= '10'

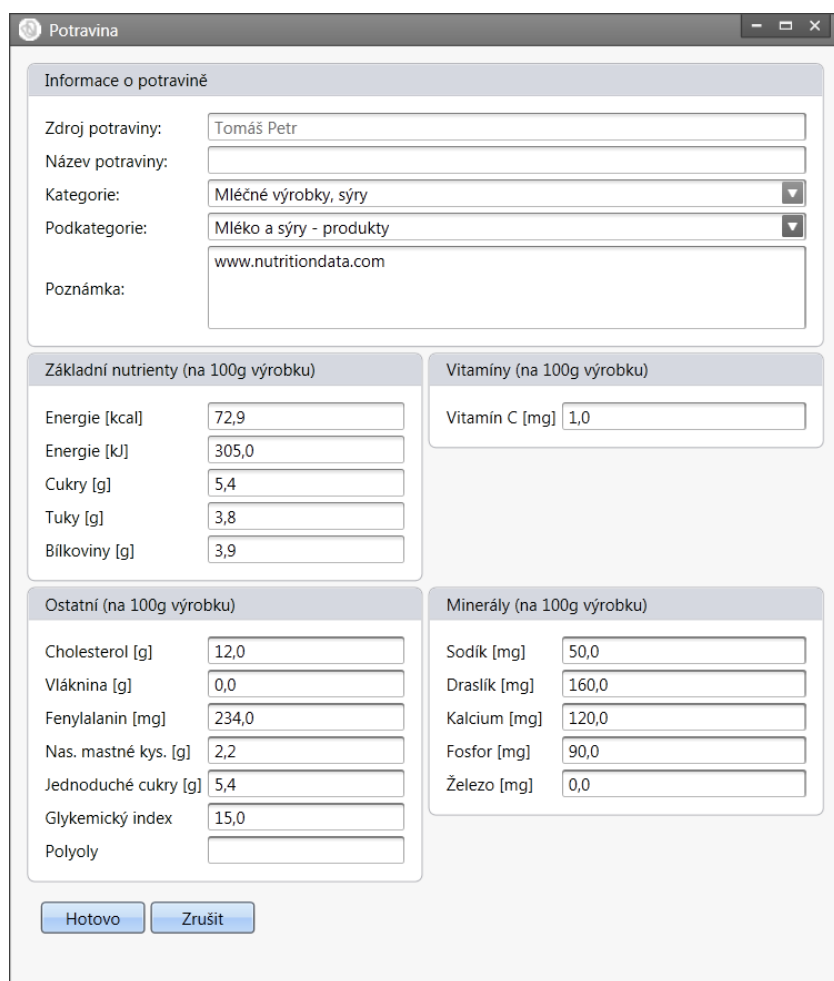
Pokud byla tabulka potravin vyvolána z okna Sestavy, je možno tlačítkem **Vložit potravinu do sestavy** zařadit zvolenou potravinu z výsledku zúžení do aktuálně editovaného jídelníčku.

### 3.12.5. Přidání nové potraviny



Vlastní potravinu je do databáze možné přidat přes volbu **Nová potravina**. Při zadání nové potraviny lze převzít nutriční hodnoty z aktuálně vybrané potraviny. To může být prospěšné tehdy, pokud u nově zadávaného výrobku nemáme k dispozici všechny obsažené nutrienty. V takovém případě může být vhodné chybějící nutrienty převzít od podobného výrobku z databáze.

## Ovládání programu



**Informace o potravine**

Zdroj potraviny: Tomáš Petr

Název potraviny:

Kategorie: Mléčné výrobky, sýry

Podkategorie: Mléko a sýry - produkty

Poznámka: www.nutritiondata.com

**Základní nutrienty (na 100g výrobku)**

Energie [kcal] 72,9

Energie [kJ] 305,0

Cukry [g] 5,4

Tuky [g] 3,8

Bílkoviny [g] 3,9

**Vitamíny (na 100g výrobku)**

Vitamin C [mg] 1,0

**Ostatní (na 100g výrobku)**

Cholesterol [g] 12,0

Vláknina [g] 0,0

Fenylalanin [mg] 234,0

Nas. mastné kys. [g] 2,2

Jednoduché cukry [g] 5,4

Glykemický index 15,0

Polyoly

**Minerály (na 100g výrobku)**

Sodík [mg] 50,0

Draslík [mg] 160,0


Kalcium [mg] 120,0

Fosfor [mg] 90,0


Železo [mg] 0,0

Hotovo Zrušit


### 3.12.6. Editace potraviny

 K editaci potravin slouží tlačítko Editace potraviny v okně Potraviny. Editace je možná pouze u uživatelsky zadaných potravin, referenční potraviny dodané v databázi s programem editovat nelze. Pokud je aktivní referenční potravina a je zvolena její editace, program místo toho nabídne vytvoření uživatelské kopie potraviny, kterou již bude možno editovat.

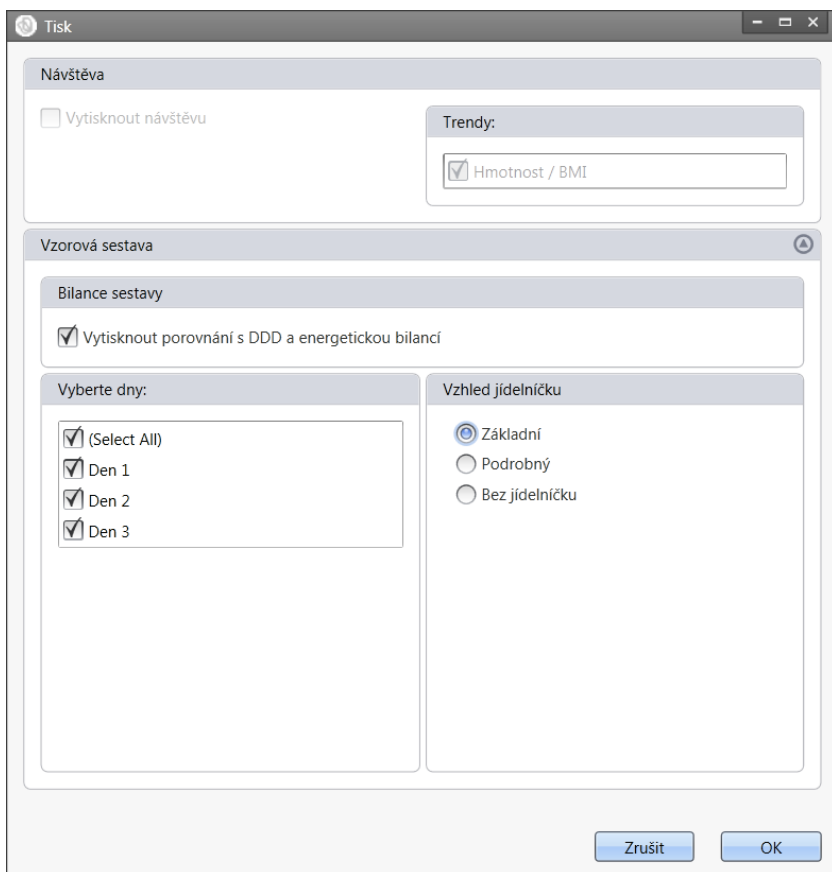
### 3.12.7. Smazání potraviny

 Ke smazání potraviny z tabulky potravin slouží volba Odebrat potravinu. Volbu lze uplatnit pouze nad uživatelsky zadanými potravinami, při pokusu o smazání výchozí referenční potraviny se zobrazí hlášení a výmaz není možno provést.

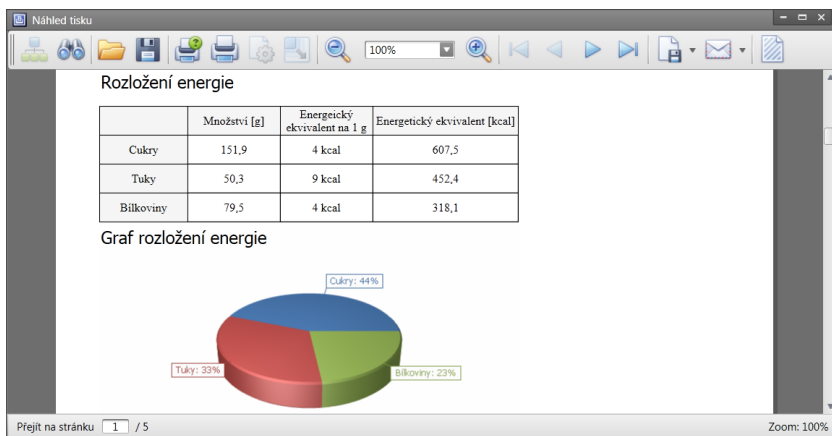
## 3.13. Tiskové výstupy

 Tiskové výstupy v různých konfiguracích jsou dostupné z hlavního okna a z okna sestava. Po volbě tiskového výstupu se zpravidla objeví konfigurační okno Tisk umožňující zvolit, které dostupné části výstupu se mají tisknout.

## Ovládání programu



Po potvrzení konfigurace se objeví okno náhled tisku, v němž je možno si výslednou sestavu prohlédnout a následně vytisknout nebo vyexportovat do požadovaného formátu.



### 3.14. Nastavení



Základní nastavení programu jsou dostupná prostřednictvím okna Nastavení s několika záložkami. Okno Nastavení lze vyvolat volbou Nastavení z hlavní lišty.

#### 3.14.1. Jednotky

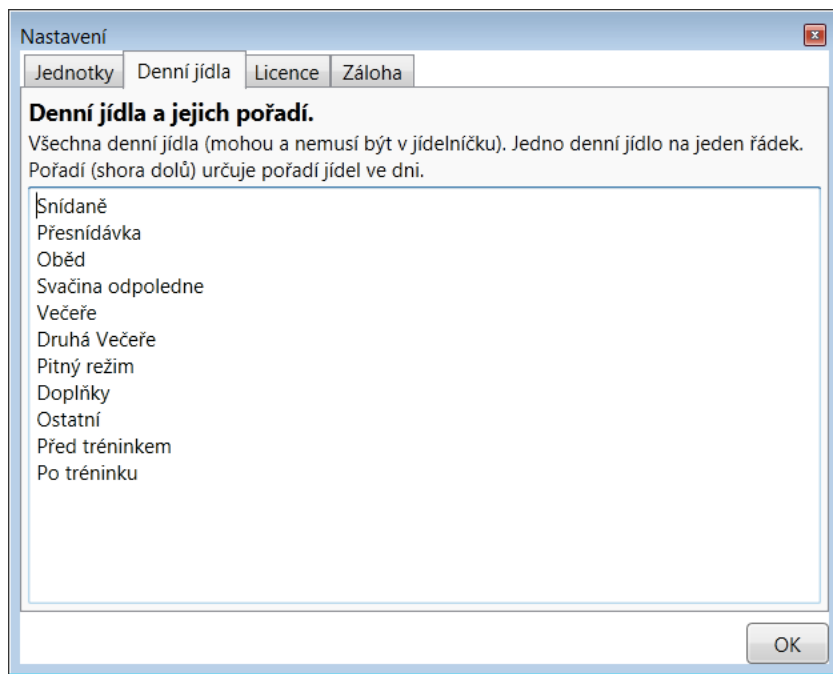
V záložce **Jednotky** lze nastavit, zda program bude uvádět energetické hodnoty v kJ nebo v kcal. Volba preferované jednotky je také dostupná v návštěvě klienta u zadání celkového energetického

výdeje. Preferovanou jednotku energie lze kdykoliv měnit, zobrazení všech energetických hodnot v programu se okamžitě dynamicky přegeneruje na aktuálně zvolenou jednotku.

### 3.14.2. Denní jídla



**Denní jídla** jsou další záložkou okna Nastavení. Zde je možno nastavit vlastní sadu denních jídel včetně jejich pořadí.



V jídelníčku lze použít pouze zde definovaná jídla. Naopak ale jídelníček nemusí nutně všechna dostupná jídla obsahovat. Pokud vyvstane potřeba definovat nové denní jídlo, je možné tak učinit zde nebo prostřednictvím volby Denní jídla v okně Sestavy.

### 3.14.3. Adresa

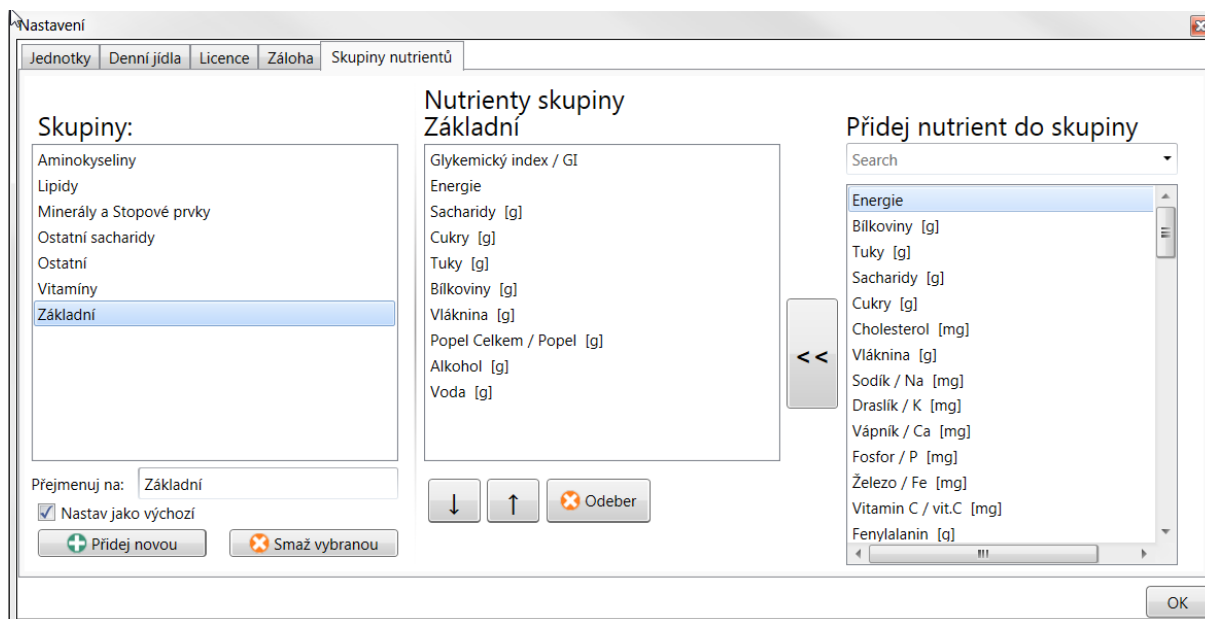
Adresa poradce či organizace se tiskne na výstupních sestavách, je proto vhodné ji před začátkem používání programu nadefinovat v záložce **Licence** okna Nastavení.

Jméno poradce či organizace uživatelsky změnit nelze, je napevno přiřazeno pro konkrétní licenci. Pokud by vyvstala potřeba změny jména z důvodu přejmenování subjektu nebo převodu práv na jiný subjekt, je třeba tuto změnu řešit přes obchodní oddělení a nechat si vygenerovat na aktuální jméno novou licenci.

## 3.15. Skupiny nutrientů

Program umožňuje sledovat více než 80 nutrientů rozdělených do několika kategorií. Obrázek níže ukazuje výchozí nastavení základních nutrientů:

## Ovládání programu



V levém sloupci lze definovat skupiny nutričních složek včetně označení, které skupina bude vycházet. Prostřední sloupec zobrazuje nutrienty aktuálně obsažené ve vybrané skupině a umožňuje měnit jejich pořadí, odebrat je ze skupiny nebo přidávat do skupiny z nabídky ve třetím sloupci. Konfigurace skupin nutričních složek má vliv na zobrazení jídelníčků.

### 3.16. Záloha dat



Program je vybaven funkcí záloha a obnova dat. Tyto funkce slouží pro ochranu před nechtěným smazáním dat, před poškozením databáze apod. Vzhledem k tomu, že záložní data jsou ukládána ve stejném umístění jako vlastní databáze, neposkytuje záloha ochranu v případě selhání disku, odcizení či zničení počítače apod.

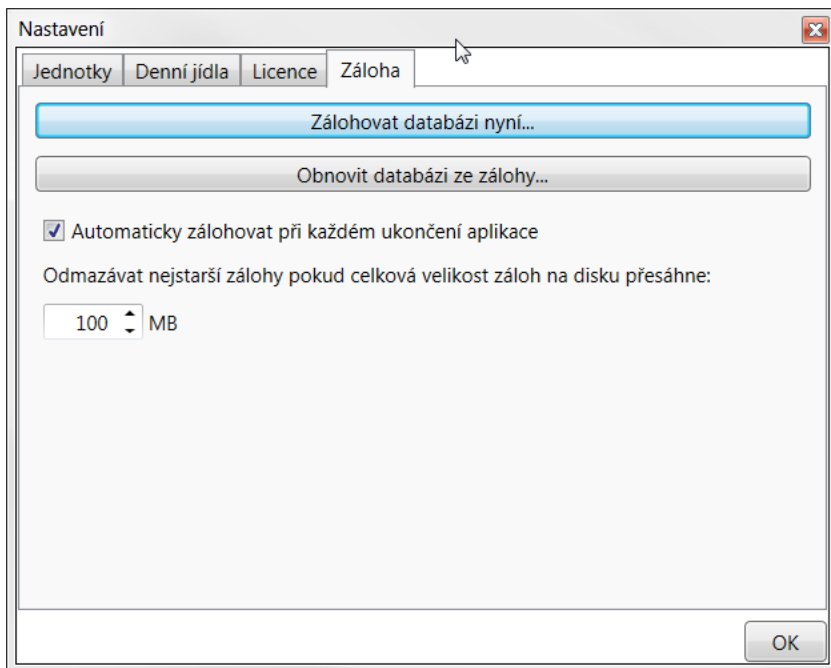
***Velmi doporučujeme alespoň jednou za měsíc vytvořené zálohy následně kopírovat na oddělené místo (externí disk, síťové nebo internetové úložiště), čímž se významně zvýší bezpečnost zálohovaných dat.***

#### 3.16.1. Záloha

Program umožňuje kdykoliv v průběhu práce zazálohovat jedním tlačítkem kompletní stav celé databáze, který je potom možno v budoucnu obnovit. Zálohu lze provést v okně Nastavení (volba Nastavení v hlavní liště) v záložce Záloha, volba **Zálohovat databázi nyní...**



## Ovládání programu



Záloha dat pro jednoduchost nenabízí ani název ani umístění, standardně se tvoří do adresáře v uživatelském profilu počítače. V názvu souboru je obsaženo časové razítko, při obnově lze tedy snadno vybrat databázi příslušného období.

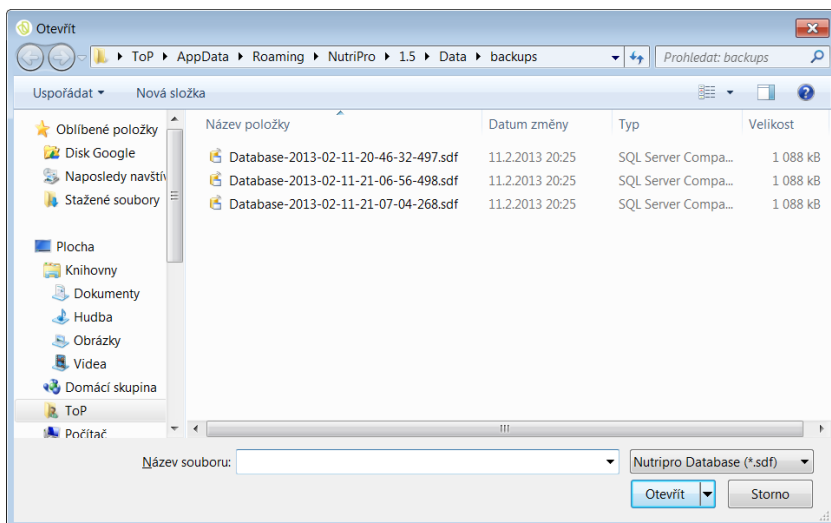
*Zálohu doporučujeme provádět pravidelně alespoň jednou týdně, dále vždy, když dojde k zadání většího množství dat a rovněž před rozsáhlejším mazáním např. starých návštěv klientů.*

Ve výchozím nastavení Nutri Pro EXPERT provádí automatickou zálohu databáze po každém opuštění programu. Pokud celkový objem zálohovaných dat přesáhne určitý limit (standardně 100 MB), začnou být zálohy od nejstarší automaticky odmazávány.

*Silně doporučujeme provádění automatických záloh databáze ponechat aktivní.*

### 3.16.2. Obnova

Obnovu dříve zazálohované databáze lze provést prostřednictvím volby **Obnovit databázi ze zálohy...** ze záložky Záloha v okně Nastavení. Poté je třeba vybrat, která záloha má být obnovena, zálohy jsou rozlišeny datem a časem pořízení.



## Ovládání programu

Po potvrzení požadované zálohy dojde k obnově a aplikace se poté vypne. Při dalším spuštění jsou k dispozici data ve stavu obnovené zálohy.

*Obnova databáze přepisuje veškerá aktuální data stavem zvolené zálohy, nezálohovaná data pořízená mezi pořízením obnovované zálohy a obnovou budou nenávratně ztracena.*

#### 4. Slovníček pojmů



Následující tabulka obsahuje definici pojmů, jak jsou používány v kontextu programu NutriPro i tohoto manuálu.

Pojem	Použití
<b>Denní jídla</b>	<i>Uživatelsky modifikovatelná sada denních jídel od snídaně po 2. večeři. K dennímu jídlu jsou v jídelníčku přiřazeny potraviny.</i>
<b>Jídelníček</b>	<i>Kompletní soupis všech potravin přijímaných v průběhu dne. Jídelníček je rozdělen do denních jídel.</i>
<b>Kategorie potravin</b>	<i>Množina potravin podobného původu nebo složení. Rozčlenění do kategorií umožňuje snazší orientaci v tabulce potravin.</i>
<b>Návrh sestavy</b>	<i>Sada jídelníčků navržená nutričním terapeutem klientovi na míru pro další období.</i>
<b>Potravina</b>	<i>Položka z databáze potravin, může jít o surovinu, polotovár, či hotové jídlo. Potraviny mohou být buď obecné bez uvedení značky a výrobce, nebo může jít o konkrétní výrobky.</i>
<b>Populační kategorie</b>	<i>Klienty lze rozčlenit do tzv. populačních kategorií v základní variantě na muže a ženy a v pokročilé na další kategorie dle věku a fyzické zátěže. Používá se pro vyhodnocení doporučených denních dávek.</i>
<b>Receptury</b>	<i>Nutri Pro pracuje v aktuální verzi s recepturami ve smyslu předdefinovaných setů potravin v rámci jednoho jídla. Pokud jsou např. klientovou oblíbenou snídaní ovesné vločky s jogurtem, jablkem, banánem, medem a ořechy, lze tuto snídani uložit jako recepturu a v budoucnu s ní pracovat jako s jednou potravinou.</i>
<b>Sestava</b>	<i>Sada jídelníčků. Podle typu sestavy (Návrh, Vyhodnocení, Vzor) je sestava podbarvena různou barvou. Tiskové sestavy jsou pro zamezení zmatení pojmů zmiňovány jako tiskové výstupy.</i>
<b>Vyhodnocení</b>	<i>Sada jídelníčků dodaných klientem, obsahujících skutečně zkonsumované potraviny za minulé období.</i>
<b>Vzorová sestava</b>	<i>Vzorové sestavy slouží jako šablony pro snadnější návrh typických sestav, které pak lze pouze doladit dle potřeb konkrétního klienta.</i>
<b>Vzorový jídelníček</b>	<i>Součástí vzorové sestavy, šablona typického jídelníčku pro rychlou tvorbu Návrhu sestavy.</i>